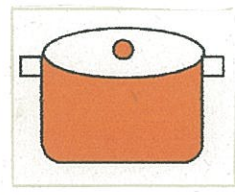


このレシピで

野菜が 90 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# ピ ツナと たたききゅうり



## < 材料 >

- きゅうり 1本 (90g)
- ツナ缶 1缶 (60g)
- バターポテッツ 5粒 (5g)
- マヨネーズ 小さじ1 (5g)

## < 作り方 >

- ① きゅうりは1本を6等分する
- ② 食品用密封袋に材料を全て入れ、空気を抜く
- ③ 麺棒でたたく!! 完成!!



文教大学 実習生