



## めかぶと鯛の和え物



### 材料(2人分)

- めかぶ…2パック(35g×2)
- 添付のたれ…2パック(6g×2)
- 鯛の刺身…120g

材料全てをボウルに入れ、軽く和え器に盛ります。



### おすすめ食材

## ツルヤオリジナル めかぶ

宮城県産原料を100%使用し、スチーム製法で加熱した風味の良いめかぶを食べやすい細切カットで仕上げました。かつおとこんぶエキスを使用した化学調味料不使用のたれを添付しました。



栄養量	・エネルギー……………96kcal	・脂 質……………3.7g	・食物繊維……………1.2g
	・たんぱく質……………12.8g	・炭水化物……………2.4g	・食塩相当量……………0.6g