手軽に食べるレタス



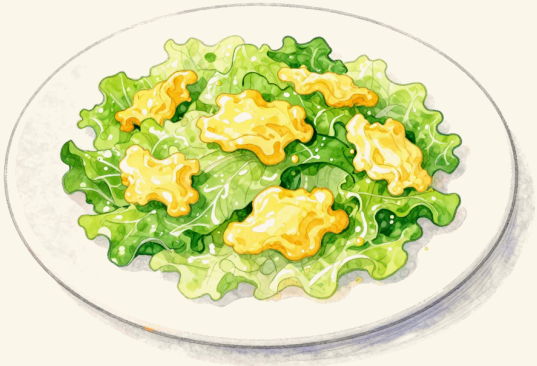
1 サラダ

ちぎってツナとあえるだけ



2 ナムル

ごま油と塩であえて



3 卵炒め

5分で作れる一品

ちぎるだけで食べられます