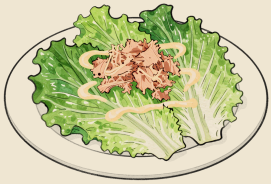
手軽に食べるレタス



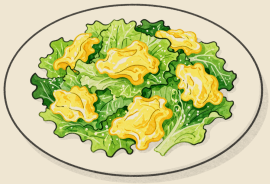
1 **サラダ**

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