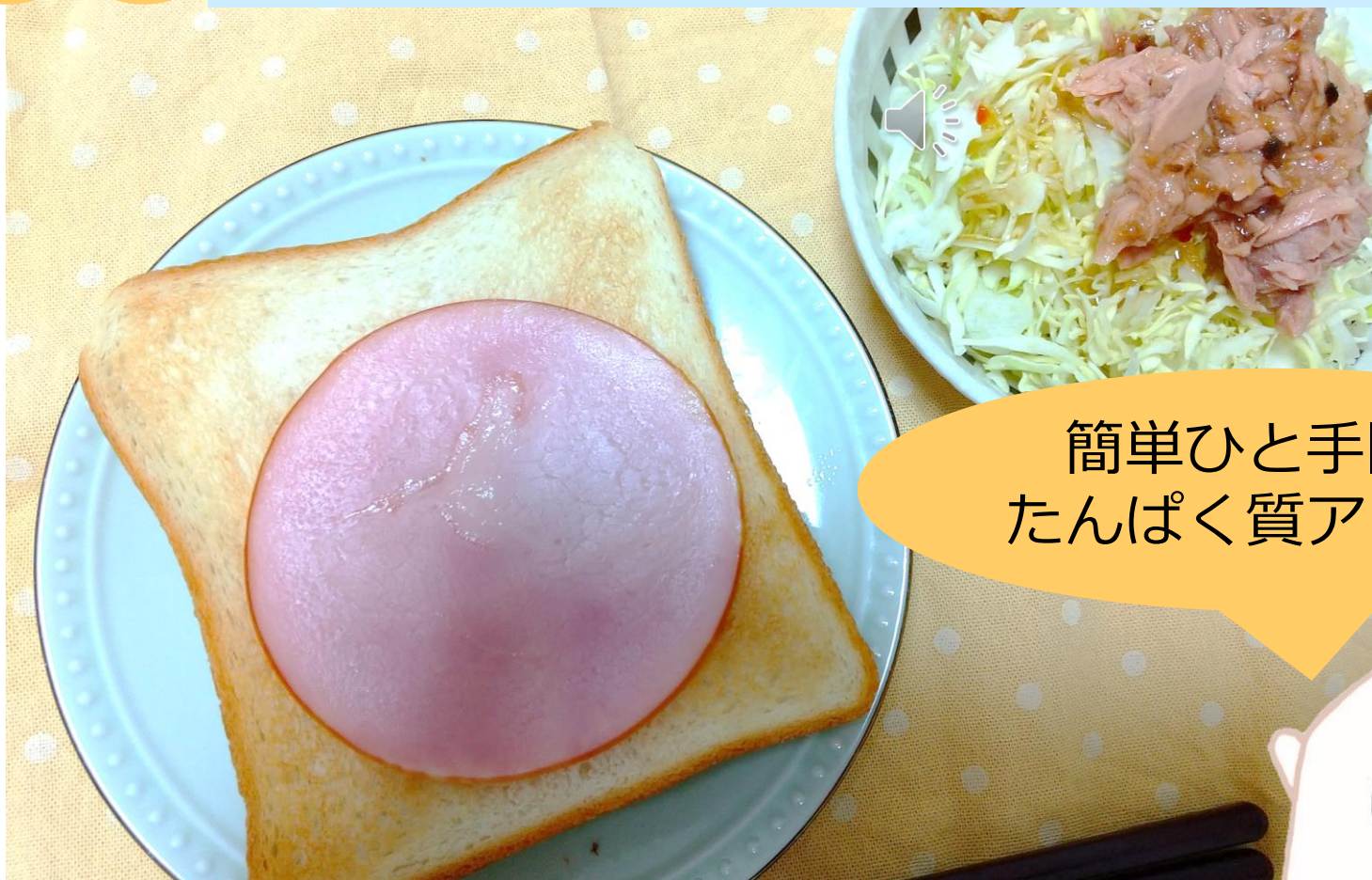


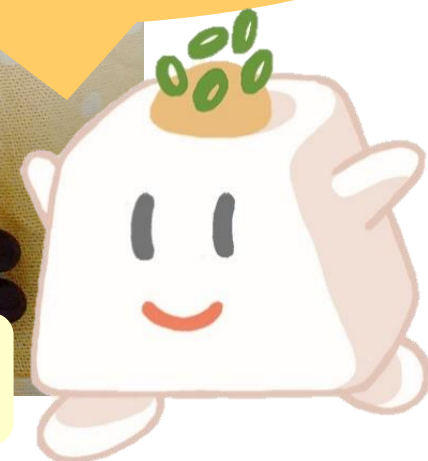
元気をつくるお食事ガイド

簡単 ハムトースト・ツナサラダの作り方



簡単ひと手間で
たんぱく質アップ！

東京都多摩府中保健所 保健栄養担当



ハムトースト 材料

ツナサラダ 材料

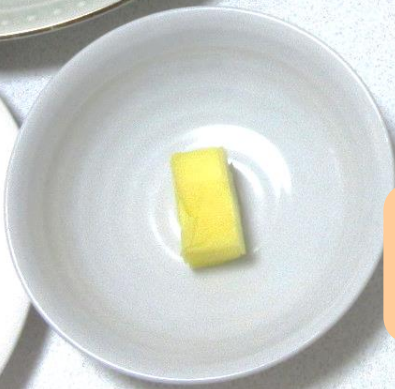
食パン 1枚



ドレッシング 適量



ツナ缶
お好きな量




バター 適量



ハム 1枚



カットキャベツ
お好きな量

A close-up photograph of a single slice of white bread resting on a silver metal mesh rack inside a toaster oven. The bread is positioned in the center of the rack. The toaster oven's interior is visible, showing the metal walls and the rack's support structure. The lighting is bright, highlighting the texture of the bread and the metallic sheen of the rack.

食パンをトースターで焼く



焼いている間に...

カットキャベツを盛る



ツナ缶を盛る