

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 キャベツとツナのかんたん和え

材 料(4人分)

| | |
|------------|---------|
| ・キャベツ | 300g |
| ・ツナ缶 | 1缶(70g) |
| A ・マヨネーズ | 大さじ2 |
| A ・味噌 | 小さじ1 |
| A ・すりごま(白) | 大さじ1 |
| ・こしょう | 少々 |

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、1枚ずつばらしたキャベツを1分程度さっとゆでる。
- ② ①をざるに上げて冷ます。水分をしっかり絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせておく。
- ④ ③に②とツナをオイルごと入れて和える。最後にこしょうで味を調える。



[1人あたり]

エネルギー： 121kcal 食塩相当量： 0.4g

《ひとくちメモ》

- ◆ キャベツはゆでることがかさが減るので食べやすくなります。ゆでたキャベツはしっかり水気をきることがポイントです。
- ◆ キャベツに含まれているビタミンU(キャベジン)には、胃腸の粘膜を丈夫にするはたらきがあるといわれています。