

キャベツサラダ

食べやすいさっぱりとした味！
ツナ缶をプラスしてコクがあり、
美味しくいただけます。



材料（4人分）

キャベツ	180g	しょうゆ	12g
にんじん	35g	砂糖	4g
きゅうり	35g	酢	8g
ツナ缶	35g		

作り方

- ①キャベツは厚めの千切り、人参は千切り、きゅうりは半月切りにして、茹でる。
- ②①の野菜を冷ましておく。
- ③しょうゆ、砂糖、酢を合わせる。
- ④冷ました野菜にツナを加え、③と合わせ出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー	44kcal	炭水化物	4.7g
たんぱく質	2.4g	脂質	2.0g
食塩相当量	0.5g		