

# キャベツのツナ和え



【栄養価（1人分）】  
エネルギー：120kcal  
たんぱく質：7.5g  
脂 質：8.6g  
炭水化物：4.6g  
食塩相当量：0.6g

## 【材料（4人分）】

キャベツ	50g
にんじん	20g
ツナフレーク缶	1/2缶
しょうゆ	少々

★ポリ袋M(25×35cm)

## 【下準備】

○キャベツ・・・せん切り  
○にんじん・・・せん切り

## 【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、ツナフレーク（油も入れる）をポリ袋に入れて、もみ混ぜる。
- ② 袋をねじって空気抜き、上を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れ、15分加熱する。
- ④ 器に取り出して口を開き、味をみながらしょうゆを加え混ぜる。



家にある葉物野菜（キャベツ・白菜・小松菜など）をハサミでカットして作ると、洗い物が少なくなります。