

白菜のツナサラダ



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：77kcal

たんぱく質：3.5 g

脂 質：5.9 g

炭 水 化 物：4.3 g

食塩相当量：0.3 g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：51kcal

たんぱく質：2.4 g

脂 質：4.0 g

炭 水 化 物：2.9 g

食塩相当量：0.2 g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

白菜 400 g

ツナ 50 g

マヨネーズ 大さじ 2 (25 g)

塩昆布 1.5 g

【下準備】

○白菜・・・1 cm 幅に切る

【作り方】

- ① 白菜はさっと茹でて水気をしぼる。
- ② ①にツナ、マヨネーズ、塩昆布を加えて混ぜ合わせる。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

白菜を茹でて和えるだけの簡単レシピです。