



瀬戸内市

毎食
やさい

瀬戸内市 健康づくり推進課

特 野

キャベツのツナ和え



他のレシピは
こちらから



【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。