



牛窓ルンビニ保育園



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：3.5g

脂 質：5.9g

炭水化物：4.3g

食塩相当量：0.3g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：51kcal

たんぱく質：2.4g

脂 質：4.0g

炭水化物：2.9g

食塩相当量：0.2g

他のレシピは
こちらから



【材料（大人2人・こども2人分）】

白菜 400g

ツナ 50g

マヨネーズ 大さじ2(25g)

塩昆布 1.5g

【下準備】

○白菜・・・1cm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。