



キャベツのツナサラダ

他のレシピは
こちらから

【栄養価（1人分）】

エネルギー： 51 kcal
たんぱく質： 3.9 g
脂 質： 2.5 g
炭水化物： 3.9 g
食塩相当量： 0.4 g

【材料（4人分）】

キャベツ	200 g
小松菜	80 g
ツナ缶（ノンオイル）	1缶（70 g）
レモン汁	大さじ1/2(8 g)
オリーブオイル	小さじ2(8 g)
A 粒マスタード	小さじ1(8 g)
砂糖	小さじ1(3 g)
塩	2つまみ(1 g)

A

【下準備】

- キャベツ・・・3cm長さの短冊切り
- 小松菜・・・2cm長さに切る
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① キャベツと小松菜は耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（500W）で3分加熱する。大きめのザルに取り出し、広げて冷ます。
- ② ツナと①を混ぜ、Aで和える。冷蔵庫で冷やす。

キャベツとレモンは瀬戸内市の特産物です。

生のレモンを使用する場合は、皮も使えるものであれば、薄くむいた皮をせん切りにして上にのせると彩りがきれいになります。

①の水気が多いようであればしぼってください。