

# キャベツ



茹ですぎると栄養が溶け出すので、生のままか軽く火を通したものがおすすめです。長期保存するには、芯をくりぬき湿らせた新聞紙でくるんで冷蔵庫へ入れてください。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## キャベツとツナのおひたし

調理時間  
10分以内

1人分  
78kcal

# キャベツとツナのおひたし

調理時間

10分以内

1人分

78kcal

## 【材料/2人分】

キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚

ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2缶

ミツカン 味ぽん®・・・・・・・・・・適量

## 【作り方】

①キャベツは細切りにして、電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱して、粗熱を取る。

②ツナは油をきってほぐす。

③①、②を混ぜ合わせて器に盛り、「ミツカン 味ぽん®」をかけていただく。