

チカラ

# キャベツの力



キャベツの大きめの葉2~3枚で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。ビタミンCはかぜの予防や疲労回復に効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## キャベツの冷やしぶっかけ

調理時間  
10分

1人分  
317kcal

# キャベツの冷やしぶっかけ

調理時間

10分

1人分

317kcal

## 【材料/2人前】

うどん(冷凍).....	2玉
キャベツ.....	2枚
ツナ缶.....	1/2缶
トマト.....	1/4個
ミツカン 追いがつおつゆ2倍.....	
.....	1/2カップ

## 【作り方】

- ①キャベツはうどんくらいの太さの細切りにする。  
トマトはくし形切りにする。ツナは油をきる。
- ②鍋に湯を沸かし、うどんをゆでる。ゆで上がる直前にキャベツを入れ、30秒ほどゆでたらざるにあげ、冷水でしめ、水けをしっかりきる。
- ③②を器に盛り、ツナ、トマトを添える。仕上げに水で希釈した「ミツカン 追いがつおつゆ2倍」をかける。