

たけのことキャベツのサラダ

クリエイト
栄養士考案!



材料(1人分)

たけのこ(水煮)	60g
キャベツ	100g
ツナ缶(食塩無添加)	半分
ポン酢	適量
鰹節	適量
しょうが	適量

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 125kcal
たんぱく質	: 10.8g
脂質	: 0.8g
炭水化物	: 19.9g

食物繊維	: 3.3g
食塩相当量	: 1.3g

作り方

- ①キャベツはざく切りにし、たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に①を入れてラップをかけ、電子レンジ500Wで5分加熱する。
(加熱時間はお好みで調整してください)
- ③②に油を切ったツナ缶、ポン酢、生姜を加え、和える。
- ④③を皿に盛りつけ、鰹節をかけて完成!

POINT

さっぱりとした味付けと生姜の風味で食欲UP!
簡単もう一品に、不足しがちな食物繊維をプラス!

