



ごま油のコクと

キャベツの塩昆布和え



作り方

- ① キャベツはさっと洗い、一口大にざく切りにしたら、水けをきって耐熱ボウルに入れる。
- ② ①にごま油を回しかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。(600w)
- ③ 加熱が終わったら、汁気を切ったツナ、塩昆布、コショウで味を加えて混ぜ合わせる。

ひとしおPoint

ごま油とツナのコク

材料 (2人分)

◆キャベツ	75g
◆ツナ(油漬)	1/2缶
◆塩	少々
◆こしょう	少々
◆ <u>ごま油</u>	小さじ2
◆ <u>塩昆布</u>	5g

(1人あたり)

エネルギー 157kcal

食塩 0.97g