



お酢がポイント

ツナとキャベツのさっぱりマリネ



作り方

- ① キャベツ・玉ねぎは細切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、少し硬さが残るくらいに電子レンジで加熱する。(600Wで1分程度)
- ③ 熱いうちに酢を加え、汁気を軽く切ったツナと塩を加えてさっと和える。

ひとしおPoint

お酢の酸味と旨味

材料 (2人分)

◆ キャベツ	100g
◆ 玉ねぎ	20g
◆ ツナ (油漬け)	1缶 (70g)
◆ 塩	ひとつまみ
◆ 酢	小さじ2

(1人あたり)

エネルギー 155kcal

食塩 0.3g