

野菜とツナのごましょうゆあえ

【材料:4 人分】

ツナ…………… 40g
きゃべつ……………140g
きゅうり…………… 40g
にんじん…………… 24g
ごま油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ 2
ごま……………小さじ2



ごまの風味で野菜をおいしく食べられ、減塩にもつながります。お弁当にもおすすめです。

【作り方】

- ① きゅうりは輪切り、きゃべつは1cmの短冊、にんじんは千切りに切る。
- ② きゃべつ、人参はそれぞれ茹でて水気を切る。
- ③ 野菜とツナ、調味料をあえてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー49Kcal たんぱく質 3.2g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.5g