



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.166

子どもと一緒に作ってみよう

キャベツとツナのいそべあえ

1人分の野菜使用量 **75g**

材 料 **4人分**

キャベツ ……約1/4玉 (300g)
ツナ缶 (水煮) …… 1缶 (正味50g)
のり …………… 1枚
ポン酢 …………… 大さじ1と1/2
ごま油 …………… 小さじ2

■ 1人分の栄養量

エネルギー 48kcal たんぱく質 3.2g
脂質 2.2g 食塩相当量 0.5g
カルシウム 34mg 食物繊維 1.5g



- ①耐熱皿に、一口大にちぎったキャベツをのせる。硬い芯の部分は包丁でうす切りにする。
- ②①にふんわりとラップをかけ、電子レンジ (600W) で3分加熱し、そのまま粗熱をとる。
- ③ボウルに、水気を切ったツナ、②、ちぎったのり、ポン酢、ごま油を入れてあえる。

おすすめポイント♥

手で野菜やのりをちぎるので、小さなお子さんでも楽しくお手伝いできます。一緒に楽しみながら、野菜をおいしく食べましょう。



▲弘前市食生活改善推進員について