

キッチンGAMA



☆電子レンジで簡単レシピ☆
キャベツのツナ和え

電子レンジで簡単
シリーズ



【材料】2人分

キャベツ	200g
ツナ缶	1/2缶
めんつゆ	大さじ1

【作り方】

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②ポリ袋にキャベツ、ツナ缶、めんつゆを入れ、電子レンジ500Wで2～3分加熱する。

【管理栄養士の一言】

とにかく簡単！キャベツをバクバク食べることができます。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
56kcal	3.5g	36mg	0.35mg	0.4g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

