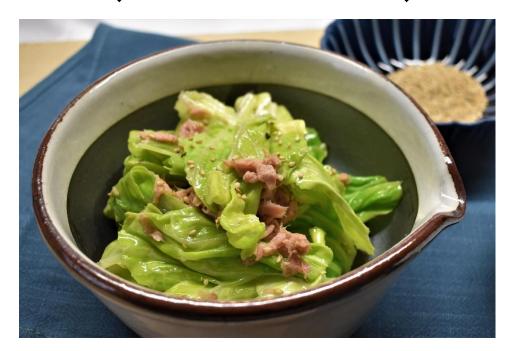


# ◆レンジで作る和え物(2人分)◆



## ◇材料

キャベツ		1/4 個
Α	ツナフレーク(ライト)	1 缶
	めんつゆ	小さじ 1
白いりごま		小さじ 1

# キャベツを小松菜やブロッコリーなどに変えてもおいしい!

### ◇作り方

G

- ① キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(600W 3分程度)
- ③ ①の水気をきり、Aを加えてサッと和える。
- ④ 最後に白いりごまを振りかけて出来上がり。

#### ◇栄養価(1 人分)

エネルギー: 141kcal、たんぱく質8.6g、脂質8.7g、食塩1.4g