Vol.3

作ってみよう！

健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

◆レンジで作る和え物（2 人分）◆

◇材料

キャベツ		1/4 個
A	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

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