



キャベツとツナのポン酢和え（副菜）

1人分栄養価
エネルギー 40kcal
食塩相当量 0.5g



【材料1人分】

●キャベツ	50g
●ツナ缶（油漬け）	10g
●ポン酢	小さじ1
●焼きのり *細かくちぎる	1/2枚（約1.5g）

【作り方】

1. キャベツはひと口大に切る。
2. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
3. 沸騰した湯に2.を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
4. 火を止めて、火傷に注意して袋を開け、ポン酢と焼きのりを全体に合わせる。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○キャベツには胃の粘膜を保護するビタミンUや、免疫力の向上や疲労回復効果のあるビタミンCを多く含みます。

●災害時に不足しやすいミネラル（カルシウム）が豊富に含まれ、骨の強化や精神安定にも効果的です。

