



キャベツとツナのカレー粉和え（副菜）

1人分栄養価
エネルギー 49kcal
食塩相当量 0.5g



【材料1人分】

●キャベツ	50g
●コーン	8g
●ツナ缶(油漬け)	8g
●カレー粉	小さじ1/4
●コンソメ	小さじ1/4

【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。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○ツナ缶にはDHAとEPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし、コレステロール値を下げる効果があります。

●災害時の食事は炭水化物ばかりになりがちですが、食べる順番を意識して体調不良を防ぎましょう。

■食べ始めは野菜 + 最後に炭水化物 ➡ 食後高血糖予防

