

かぶとツナのあっさりあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ❖ かぶ …………… 2個(160g)
: 皮をむき、いちょう切り
- ❖ かぶの葉 …………… 40g : 3cm長さに切る
- 塩 …………… 小さじ1/6
- ツナ缶(油漬け) …… 1/2缶(35g)
- こしょう …………… 少々

Point

かぶの葉を一緒にあえると、歯ごたえにアクセントがつき、彩りも良くなります。

作り方

- ❶ かぶとかぶの葉に塩をまぶしてしばらく置き、水分を軽く絞る。
- ❷ ①とツナをあえ、こしょうを振って味を調える。

塩をまぶすと野菜のカサが減り、たっぷり食べられます。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
44kcal	1.1g	0.5g	205mg	21mg

