キャベツのごま酢あえ

1人分野菜量
1皿分

材料・下準備（3人分）

- キャベツ …… 200g ： 短冊切り
- にんじん …… 1/4本（35g） ： 細切り
- 生わかめ …… 30g ： 食べやすい大きさに切る
- ツナ缶（油漬け） …… 1缶（70g）
- いりごま …… 大さじ3
- 砂糖 …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ1

Point

大人も子どもも
食べやすい甘酢だれを
使用し、さっぱりした
一品です。

作り方

1. キャベツ・にんじん・生わかめをゆでる。
2. ボウルに①・ツナ・いりごま・調味料を入れて混ぜ合わせる。

甘酢のサラダは保育園や
子ども園でも人気です。

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
120kcal	2.5g	0.6g	166mg	10mg

毎日350g以上の野菜を食べよう！