

千切りキャベツの生サラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 105kcal、たんぱく質 6.8g

脂質 7.7g、食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

| | |
|------------|---------|
| キャベツ | 100g |
| ツナ缶(オイル漬け) | 1缶(70g) |

作り方

1. キャベツを千切りにして、ボールに溜めた水にさっとくぐらせる。
2. 水気をよく切って、お皿に盛り付ける。
3. オイルを適度に切ったツナをトッピングする。

ツナ缶の代わりに、カットわかめもいいですよ♪お好みの量をのせてどうぞ。

POINT 農家さん直伝のレシピです。春キャベツは、とにかく生で頂くのが一番おいしい食べ方です!千切りにした後、さっとボールに溜めた水にくぐらせるとよりシャキシャキとした食感がお楽しみ頂けます。ツナ缶のうまみで美味しく頂けます。

ドレッシングをかけないので油分も塩分もカットできますよ!