

# 野菜たっぷりレシピ

## 副菜

### 白菜とツナのさっぱり和え



#### 材料（4人分）

ツナ缶(オイル漬け)  
.....1缶70g  
白菜.....300g  
塩.....小さじ1/2  
★ポン酢.....大さじ1  
★ごま油.....大さじ1  
★和風顆粒だし  
.....小さじ1/4  
白いりごま.....大さじ1

#### ～作り方～

- ① 白菜は根元を切り落とし、5mm幅に切る。ボウルに入れて塩をふってもみ、15～20分程度おいてから水気をしっかりしぼる。
- ② ①に★、缶の汁を切ったツナを入れて混ぜる。
- ③ 器に盛り、白いりごまをちらす。

#### <1人分>

エネルギー	たんぱく質	塩分
93kcal	4.6g	1.2g

