

レンジでキャベツ(2人分)

| 材料 | 量 | 下処理 |
|------------|-----------|--------|
| キャベツ | 200g | ざく切り |
| ツナ缶 | 1/2缶(35g) | |
| めんつゆ(3倍希釈) | 小さじ1 | (薄めない) |

★めんつゆ(ストレート)の場合は、大さじ1とする。

【作り方】

- ①耐熱容器にキャベツとツナを油ごと入れ混ぜる。
- ②ラップをしてレンジに3分かける。
- ③めんつゆで和える。



エネルギー量

74kcal

食塩相当量

0.4g