



野菜量
80g

白菜の小鉢

みかんの酸味をプラスし、旬の白菜をサラダ感覚で

材料(2人分)

白菜・・・・・・・・・・140g
きゅうり・・・・・・・・・・20g
みかん缶・・・・・・・・・・6粒
ポン酢しょうゆ・・・小さじ2

作り方

- ①白菜は縦半分に切り、1.5~2 cm幅の短冊切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。
- ②①を電子レンジ 500W で5分程加熱する。
- ③水気を絞り、器に盛ってみかん缶を乗せる。
- ④食べるときにポン酢しょうゆをかける。

1人分
栄養量

エネルギー:38kcal/タンパク質:1.0g/脂質:0.1g
炭水化物:9.0g/食塩相当量:0.4g

野菜量
70g



白菜とツナのなかよし和え

ツナは無塩のものを使い減塩

材料(2人分)

白菜……………140g
砂糖……………小さじ1
ツナ缶(無塩・ノンオイル)
……………1/2缶

A

すりごま(白)……大さじ1
ポン酢しょうゆ……大さじ1
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①白菜は縦半分になり、1cmのざく切りにする。
- ②①に砂糖をよく揉み込み、水分が出たら5分置く。
- ③②の水分をぎゅっと絞りボウルに入れて、ツナとAを加えてよく混ぜる。

1人分
栄養量

エネルギー:126kcal/タンパク質:15.1g/脂質:5.8g
炭水化物:4.6g/食塩相当量:0.8g