



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