

おすすめヘルシーレシピ

キャベツとツナの甘酢和え

(エネルギー33kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.2g 食塩相当量 1.0g)

材料 (4人分)

○キャベツ	90g
○きゅうり	40g
○アスパラガス	70g
○切り干し大根	6g
○カットわかめ	1g
○ツナフレーク水煮	30g
○三温糖	大さじ1
○塩	1g
○うすくちしょうゆ	小さじ2
○酢	小さじ2



作り方

- 1 キャベツは2cmのざく切り、きゅうりは小口切り、アスパラガスは2cmの長さに切ります。
- 2 切り干し大根は水で戻した後、茹でて冷まし、水気を切っておきます。
- 3 カットわかめは水で戻した後、水気を切っておきます。
- 4 キャベツとアスパラガスはそれぞれ茹でて冷まします。
- 5 ボウルに調味料を入れよく混ぜ、材料を加えてよく和えます。

ひとこと

一年中、スーパーで見かけるキャベツですが、時期により特徴があります。春に出回るキャベツは冬のものに比べて葉の巻き方がゆるく、中まで黄緑色で柔らかく、サラダなどにも向きます。キャベツは別名「かんらん」とも呼ばれていますが、かんは「甘い」という字を使います。甘味の元となる糖類を葉物の野菜の中で一番多く含んでいるからです。キャベツをよく噛んで、甘味まで感じながら食べてみるといいですね。