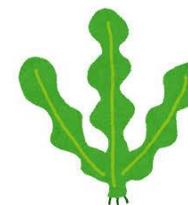




食改さんのおすすめレシピ



キャベツのホットサラダ

材料（1人分）

キャベツ	100g（2枚）
カットわかめ	1g（湯通し後10g）
ツナ缶	20g（1/2缶）
クルミ	15g
お好みのドレッシング	大さじ1

作り方

- ①キャベツは3cmの角切りにする（手でちぎっても良い）。
茎の部分は薄切りにして皿に入れ、ラップをして電子レンジ（500w）で1分半程度加熱する。
- ②わかめはゆでて戻しておく。
- ③キャベツにドレッシングをかけ、②、ツナ缶、クルミをのせる。

栄養価（1人分）

エネルギー	： 48kcal
たんぱく質	： 1.9g
脂質	： 3.7g
食塩相当量	： 0.4g



ポイント

- クルミの食感がアクセントになり食べ応えがあります。

※「和風ドレッシング」で計算