

キャベツとツナの和え物

ツナと塩昆布で旨味 UP★
キャベツがもりもり美味しく
食べられる簡単レシピです。



【材料 (4人分)】

- キャベツ 100g
- ツナ缶 (油漬) 48g
- 塩昆布 8g



栄養価 (1人あたり)

エネルギー38kcal たんぱく質2.9g 脂質2.3g 炭水化物2.1g 塩分0.5g

【作り方】 (※写真は大量調理用です)

①



キャベツはざく切りにしておく。

②



①のキャベツをさっと茹でてザルにあげ、粗熱がとれたら水気を絞る。

③



ツナ缶の油は切っておく。

④



②のキャベツと③のツナ、塩昆布を加えて混ぜ合わせたら完成!



調理のポイント

- ✓ キャベツの茹で具合はお好みで調整してください。
- ✓ ツナは水煮缶を使用すると旨味は減りますが、カロリーが抑えられてヘルシーに仕上がります。
- ✓ キャベツはきゅうりやブロッコリーに変えても美味しく召し上がることができます。



○ ● ○ キャベツの栄養は? ○ ● ○



キャベツには「キャベジン (別名ビタミンU)」と呼ばれる栄養素が野菜の中で最も豊富に含まれています。名前の通り、キャベジンにはキャベツから発見された成分で、傷んだ胃粘膜を修復したり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防したりする効果があります。捨ててしまいがちなキャベツの芯にも栄養はあり、むくみ予防に役立つカリウムや骨や歯を強くするカルシウムは、葉っぱの約2倍も含まれています。

甘味成分も芯の方が多く含まれているため、工夫次第で美味しく食べることが可能です。細長く切ってきんぴら風、細かく刻んで餃子のタネや肉団子の具材にするなどがおすすめです。

