

キャベツのマスタードあえ



【材料（４人分）】

キャベツ・・・320g

ツナ缶（水煮）・・・１缶

A

砂糖・・・大さじ 1
レモン果汁・・・小さじ 1
粒マスタード・・・小さじ 2
しょうゆ・・・小さじ 1
オリーブ油・・・小さじ 1

【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ② A は合わせおく。
- ③ キャベツの粗熱がとれたら、水気を切り、ツナ缶と②をあえる。

（１人分の栄養価：エネルギー59kcal、たんぱく質 4.6g、食物繊維 1.4g、食塩相当量 0.4g）

簡単バリエーション

☆ キャベツの代わりに、だいこん、きゅうり、にんじんをピーラーで薄くひいてあえても味が絡んで美味しくいただけます。

