

2025 年 1 月号

【料理名】 キャベツとツナのおろしあえ



【献立】

肉じゃが

卵焼き

【調理時間】 15 分

【カロリー】 144 kcal

【塩分】 1.4g

【主材料】（2 人分）

キャベツ…… $\frac{1}{4}$ 個（250g）

大根……150g

ツナ（オイル漬け）……1 缶（70g）

ポン酢しょうゆ……大さじ 2

【作り方】

1. キャベツはひと口大に切って耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで 4 分 30 秒ほど加熱する。粗熱がとれたら水気を絞る。
2. 大根はすりおろし、ざるに上げて汁気をきる。ツナは缶汁をきる。
3. ボウルに①と②を入れ、ポン酢しょうゆを加えてあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。