

常食

# 春キャベツのツナ和え

調理時間

20分



日清食事にプラスMCTオイル

## 【材料【1人分】】

キャベツ	45g
にんじん	7g
ツナ(油漬け)	7g
しょうゆ	1.5g
砂糖	1.5g
ごま油	0.2g
日清食事にプラスMCTオイル	3g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
66kcal	2.0g	3.0g	3.5g	1.0g

## 【作り方】

### 下準備

キャベツは2cm角に切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。ツナ(油漬け)は油を軽く切る。

- 鍋に水、にんじんを入れて火にかけ、軟らかくなるまでゆでる。水にさらして冷やし、水分を切る。キャベツは沸騰した湯で軟らかくなるまでゆで、水にさらして冷やし、水分を絞る。
- 器にしょうゆ、砂糖、ごま油、日清食事にプラスMCTオイルを入れてよく混ぜ、  
①、ツナを加えて和える。

## POINT!

旬の春キャベツを使った副菜です。エネルギーが低くなりがちな和え物に、食材になじみやすい日清食事にプラスMCTオイルを加えてエネルギーアップできます。

ミキサー食

もあります!



日清食事にプラスMCTオイル

## 【材料【1人分】】

キャベツ	45g
にんじん	7g
ツナ(油漬け)	7g
しょうゆ	1.5g
砂糖	1.5g
ごま油	0.2g
日清食事にプラスMCTオイル	3g

## 【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
66kcal	2.0g	3.0g	3.5g	1.0g

## POINT!

旬の春キャベツを使った副菜です。エネルギーが低くなりがちな和え物に、食材になじみやすい日清食事にプラスMCTオイルを加えてエネルギーアップできます。

## 【作り方】

## 下準備

キャベツは2cm角に切り、にんじんは薄いいちょう切りにする。ツナ(油漬け)は油を軽く切る。

- 鍋に水、にんじんを入れて火にかけ、軟らかくなるまでゆでる。水にさらして冷やし、水分を切る。キャベツは沸騰した湯で軟らかくなるまでゆで、水にさらして冷やし、水分を絞る。
- キャベツ、ツナ、しょうゆ、砂糖、ごま油、日清食事にプラスMCTオイルをミキサーにかけて、器に盛り付ける。
- ②に、別にミキサーにかけたにんじんを上から盛り付ける。