



## 朝食 簡単レシピ

## キャベツとツナの炒め物

エネルギー 82kcal たんぱく質 5.2g 塩分0.6g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	50g	200g
ツナ(オイル漬け)	25g	100g
白だし	少々	大さじ1弱
こしょう	少々	少々

### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② ツナはオイルごとフライパンに入れて火にかける。キャベツを入れて炒める。
- ③ 白だしとこしょうを加え、さっと炒める。

### 料理の紹介

キャベツの味付けは、めんつゆ、ポン酢、カレー粉+塩など、お好みで変えてください。ツナに味があるので、調味料は少しずつ味見しながら入れてください。キャベツの芯には、葉の約2倍のカリウム等が含まれているので、芯も捨てずに細かく切って使いましょう。