

## キャベツ+しょうがマヨ

1人分 69kcal 食塩相当量 0.5g

材料：2人分

キャベツ 250g (約1/4個)

ツナ缶 (スープ煮) 80gくらい  
(1缶)

生姜 (せん切り) 少々 (お好みで)

【あえ衣】

マヨネーズ 15g  
(大さじ1と小さじ1)

しょうゆ 3g (小さじ1/2)

黒こしょう 少々

- ① キャベツをざく切りにする。
- ② ツナ缶の汁気を切り、その汁を大さじ1くらいとっておく。
- ③ 電子レンジ可能な器に、あえ衣と②のとっておいた汁を加えて混ぜ合わせ、キャベツ、ツナ、生姜を入れて混ぜる。
- ④ ラップ等をして電子レンジに入れて3～4分間加熱し、取り出して混ぜてなじませる。

