



キャベツとツナのカレーマヨ和え



材 料 [2人分]

- キャベツ …… 100g
 - きゅうり …… 小1本
 - ツナ缶 …… 1/3缶
- A {
- かつお節 …… 小1パック
 - マヨネーズ …… 小さじ2
 - カレー粉 …… 小さじ1/3
 - 塩 …… 少々



Ebetsu Vegetable Life

作り方

- ①キャベツはざく切りにしてゆで、水気を切り、きゅうりは薄輪切りにする。
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③ ①と②をAで和える。

1人分の栄養価等

- 81Kcal
- 塩分 0.4g