

# わここの 減塩✂️減糖レシピ



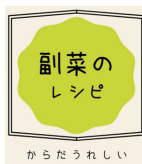
©和光市

4月

## 春キャベツのやみつきサラダ



キャベツには胃の粘膜を保護し、消化を助けてくれるキャベジンという成分が含まれています。胃の不快感やもたれなどを整える効果が期待されています。



材料：2人分

- キャベツ・・・・・・・・・・100g
- ツナ缶（水煮）・・・・・・1缶(70g)
- A { ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
- 鶏ガラスープの素・・・・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1
- 粗びきこしょう・・・・・・・・適量

【1人分あたり】

エネルギー：58kcal たんぱく質：6.4g  
 脂 質：2.4g 糖 質：2.8g  
 食塩相当量：0.3g



©和光市

### 【作り方】

- ① キャベツはざく切りにする。ツナ缶の汁気は切っておく。
- ② ボウルに A の調味料を入れ、混ぜ合わせ、①のキャベツとツナを加えて全体にからめる。



### ●レシピのワンポイント

旬の柔らかい春キャベツを使った居酒屋風のやみつきキャベツです。  
 ツナの旨味もプラスして、キャベツがもりもり食べれます



おいしく減塩の  
ワンポイント



- ・ライトツナ食塩無添加
- ・減塩 丸鶏がらスープ

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！