

# 白菜とツナのおかかポン酢和え



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:105kcal
- ・たんぱく質:6.1g
- ・脂質:7.1g
- ・炭水化物:5.1g
- ・食塩相当量:0.7g

野菜量  
100g

材料	分量(4人分)	下準備	作り方
白菜	400g(1/4株)	せん切り	① ボウルに白菜と和風だしの素, 砂糖を入れてもみこみ, そのまま5分おく。 ② ①の水分をしぼり, ツナ缶(油ごと), かつお節, 白ごま, ポン酢, ごま油を入れてよく混ぜ合わせる。
ツナ缶	70g(1缶)		
和風だしの素	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
かつお節	6g(2袋)		
白ごま	大さじ2	炒る	
ポン酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		

## ☆ポイント☆

冬が旬の白菜を簡単にたっぷり食べられる一品です。  
旨味がたっぷり, 後味さっぱりです。  
酸味(ポン酢)を使っておいしく減塩できます!

