



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

白菜をたくさん食べよう! 白菜とツナのマヨポンサラダ



葉の部分と
茎の部分の
おいしさを
それぞれ
味わえます

一人あたりのエネルギー 196kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

白菜	200 g	
塩	小さじ1/3	
ツナ缶	1缶	
A	マヨネーズ	大さじ2
	ポン酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

■作り方

- ①白菜は1cm幅程度のザク切りにする
- ②ボウルに①と塩を入れ軽く混ぜたら10分程度おいて水気を絞る
- ③②にツナ缶を汁ごと入れ、混ぜ合わせたAを加えて和える

cooking memo