



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.



春キャベツを満喫しよう!

## 春キャベツとツナのレンジ蒸し



柔らかい  
春キャベツだから  
電子レンジでも  
しんなりと  
仕上がります!



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
84kcal	0.8g	約10分

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

春キャベツ……………1/4個  
ツナ缶(水煮)……………70g  
めんつゆ(2倍濃厚)……………大さじ1  
ごま油……………小さじ1  
きざみねぎ……………適量  
炒りごま(白)……………適量

### ■作り方

- ①春キャベツは食べやすい大きさにちぎる
- ②耐熱容器に❶を入れ、ツナ缶を汁ごと加えてラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する
- ③❷にめんつゆとごま油を加えて和える
- ④❸を器に盛り、ねぎとごまをかける

cooking memo