

## トマッピーの食育レシピ



テーマ： 旬の食材（春）

対象： 親子向け

### 【 ツナ入りコールスロー 】



#### 材料（大人2人分）

キャベツ：1/3玉（120g）

ツナ缶：30g

マヨネーズ：小さじ1

塩：少々（0.5g程度）

かつお節：ひとつまみ

#### 【作り方】

- ①キャベツは千切りにしてさっとゆでる。
- ②ツナは油をきる。
- ③①と②を塩とマヨネーズで和える。
- ④最後に、かつお節をひとつまみ散らす。



[1人前：エネルギー40kcal、たんぱく質 3.6g、脂質 2.0g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.4g]

春に出回るキャベツは、「新キャベツ」「春キャベツ」といわれています。冬のキャベツに比べるとふんわりと巻きがゆるくて、中まで薄い緑色なのが特徴です。



この成分値は文部科学省「[日本食品標準成分表 2020年版\(八訂\)](#)」に基づいて算出しています。