



## キャベツとシーチキンの浅漬けサラダ

エネルギー・・・ 約137kcal  
 たんぱく質・・・ 約9.1g  
 食塩相当量・・・約0.9g  
 DHA・・・ 約102mg  
 EPA・・・ 約21mg

分量 2人分

材料

- ・シーチキンマイルド（70g）・・・1缶
- ・かつおパック はごろも舞・・・1パック
- ・キャベツ・・・中3枚
- ・パプリカ・・・大1/2個
- ・塩・・・ひとつまみ

作り方

- ①キャベツ、パプリカは食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れます。
- ②①に塩、シーチキン（油ごと）、かつおパックを加え、袋の口を閉じよく振って全体を混ぜ合わせます。
- ③②の袋の空気を抜き、軽くもんでから冷蔵庫に入れて30分ほど置きます。

備考

