

# まきまきキャベツサラダ



## 1人分の栄養価

エネルギー	56kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	4.4 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	2.9 g		

## 一口メモ

- ・カレー粉を少し加えても食べやすいです。
- ・かみにくいようならキャベツを巻きすぎないようにしましょう。

## 材料（4人分）

品名	量	下準備
キャベツ	4枚	芯を薄くそぎ落とす
にんじん	40g	せん切り
ツナ缶（水煮）	小1缶	
マヨネーズ	大さじ1	

## 作り方

- ① キャベツとにんじんを鍋で軟らかくゆでる。
- ② ツナは汁をよく切って、マヨネーズを混ぜる。
- ③ キャベツの上に②とにんじんをのせ、くるくるまいて、食べやすい大きさに切る。