

## 白菜とツナのマヨ和え



### 分量（4人分）

白菜 2～3枚（200g程度）

ツナ（水煮缶） 1缶（80g程度）

塩 1つまみ

こしょう 少々

マヨネーズ 大さじ2（24g程度）



エネルギー 78kcal  
たんぱく質 4.2g  
脂質 5.1g  
食物繊維 0.7g  
塩分 0.9g  
(1人分)

### 作り方

- ① 白菜は軽く下ゆでする
- ② 冷めたら軽く絞って2cmくらいの色紙切りにする
- ③ ほぐしたツナ、塩、こしょう、マヨネーズを入れて混ぜる