



加茂まちなか探検

今回のテーマは…
カラダを整える

春キャベツとツナで簡単に! ザクザクキャベツ



材料 (2人分)

- ・キャベツ・・・1/2玉
- ・ツナ缶・・・1缶(オイル漬けタイプ)
- ・めんつゆ・・・大さじ1

作り方

1. キャベツを食べやすい大きさに切る。
2. 大きめの耐熱ボウルにキャベツ、ツナ缶、めんつゆを入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)に10分間かけたら完成!加熱時間はキャベツの量により調整してください。

★ワンポイント

- ・ツナ缶のオイルは捨てずにそのまま入れると旨味が増して美味しくなります。
- ・お好みで白ごまを入れたり、辛い味がお好きな方は輪切り唐辛子を入れても美味しいですよ♪
- ・とっても簡単で低カロリーなのでたくさん食べても罪悪感なしです!

レシピ提供

ソレイユファミリー
中尾明美さん

【住所】 仲町3-20 【電話】 090-2538-6016

【受付】 平日 10時~18時



作った料理をスマホで撮影! スマートフォン&タブレット教室

スマホは持っているけど使い方がイマイチ分からないの…、孫に写真を送りたいけど…、災害や緊急時に備えてスマホを使いこなしたい…など、皆さんのお悩みを解決します。ぜひ、ご連絡ください!



少人数制で個別レッスンももちろんOK!基本的なことから練習します。場所はご自宅でもカフェでも実施できますよ!1時間 1,500円~で講座時間、場所は事前に打ち合わせします♪

