



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

カラフル ピーマンサラダ



ざいりょう にんぷん 【材料】(4人分)

- ・ ピーマン… 2 個
- ・ 赤パプリカ… 中 1 個
- ・ 黄パプリカ… 中 1 個
- ・ キャベツ… 1 枚
- ・ ツナ缶… 60 g
- ・ レモン汁… 小さじ 1 弱
- ・ 淡口しょうゆ… 小さじ 2
- ・ 砂糖… 小さじ 2

つく かた 【作り方】

- ① ピーマンとパプリカは千切りにし、キャベツは短冊切りにする。
- ② ツナと調味料を合わせ、野菜とあえて、完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：68キロカロリー
たんぱく質：4.0グラム
脂肪：3.4グラム
塩分：0.6グラム