

かんたん 朝食 レシピ

お手伝いできるよ！ 朝、手軽に野菜を食べよう！

ちぎりツナキャベツ

《材料(4人分)》

春キャベツ	1/4 玉
きゅうり	1/2 本
ツナ	50g
淡口しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	小さじ1



《ポイント》

- ・春キャベツはレタスで代用できます。
その場合②のゆでる工程は不要です。

《作り方》

①春キャベツを一口サイズにちぎる。



②沸騰したお湯で、春キャベツをさっとゆでて、
水で冷ます。



③きゅうりを輪切りにする。



④ボウルなどに水気をしぼった春キャベツと他の材料を
全て入れて、混ぜ合わせて完成。





きゅうりの輪切りは包丁を使わずスライサーでも出来るので
低学年の人でも安全に朝食作りのお手伝いができますね。
春キャベツをレタスで代用すればゆでる工程もいらず
さらに手軽に野菜を食べることができますよ♪

