

よこすか早春キャベツの #YOKOSUKAコールスローバジル風

【調理時間】10分



／ 柔らかく甘い ／



温暖な横須賀では、春どりの品種を冬に栽培する「早春キャベツ」の生産が盛ん。そのため冬キャベツよりも柔らかく甘いのが特徴で、かながわブランドにも登録されています。

材 料 (2人分)

- 早春キャベツ…150g
- きゅうり…1/2本 (約50g)
- 赤パプリカ…1/8個 (20g)
- 黄パプリカ…1/8個 (20g)
- ツナ (油漬) …1缶(70g)
- キューピー-Italiente
バジルソース 【A】
…大さじ1 (15g)
- キューピー-ハーフ 【A】
…大さじ2(30g)



作 り 方

- 1) 早春キャベツは冷水にさらして水気をきり、長さ5cm、幅5cmの細切りにする。きゅうりは斜め薄切りにして、5mm幅の細切りにする。
- 2) 赤・黄パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 3) ツナは汁気をきる。
- 4) ボウルに1、2、Aを入れ、混ぜ合わせ、器に盛りつける。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	211kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	17.2g

炭水化物	7.0g
食物繊維	0g
食塩相当量	1.1g

(理論値)