



冬のホットサラダ



材 料 (2人分)

かぶ・・・・・・・・・・1個
エリンギ・・・・・・・・・・1本
カボチャ・・・・・・・・・・2切れ
ツナ缶・・・・・・・・・・1/2缶
粗びき黒こしょう・・・・・・・・お好みで



1. かぶ、エリンギ、カボチャは食べやすい大きさにカットする。
2. クッキングシートを敷いたフライパンに1の野菜を入れ、蓋をして4分程色よく焼き、ひっくり返してさらに2分程焼く。
3. 焼きあがった野菜を皿に盛り、ツナをかけ、お好みで黒こしょうを振る。

1人分栄養価

熱量	76kcal
たんぱく質	4.0g
食塩相当量	0.1g