

# キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ



## 作りかた

1. キャベツは塩（分量外）をし、全体をざっと混ぜる。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにさやえんどうを入れ、かるくラップをする。
3. ②をテーブルプレートの中央に置き **182 キャベツとさやえんどうのさっぱりサラダ** で加熱する。
4. 加熱後、③をタテ半分に切る。
5. ボウルに④と水けをかるく切った①、ツナ、Aを加えかき混ぜる。
6. 器に盛り、黒こしょうをふる。

### 加熱の目安

加熱：約1分

### 1回に作れる分量

1~2人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

250kcal

### 塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

材料	1人分	2人分
キャベツ(5mm幅の細切り)	小1/8個(約80g)	小1/4個(約160g)
さやえんどう(筋を取る)	10枚(約23g)	20枚(約46g)
ツナ(オイル漬けの缶詰、油を切る)	40g	80g
A レモン汁	小さじ1	小さじ2
A 塩	少々	少々
A キューピーマヨネーズ	大さじ1強	大さじ2・1/2
黒こしょう	少々	少々

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

### このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ