

# ツナとキャベツのサラダ



## 作り方

- 1 きゃべつは2cmの長さの短冊、にんじんは千切りにして蒸す。
- 2 ツナ缶は油を切り、塊の大きい物はほぐす。
- 3 1とツナとマヨネーズを混ぜ合わせる。

野菜のサイズは子どものスプーンにのる長さに切るとお子さんにとって食べやすくなります。  
2cmくらいが目安です。

## 材料（4人分）

キャベツ 大きめの葉2枚

にんじん 1/5本

ツナ20g マヨネーズ（★）大さじ1

★東部センターではエッグケア（キューピー）を使用しています

ツナは、マグロのほかカツオやぶりが原料となっているものがあるそうです。  
センターではキハダマグロを原料としたツナを使用しています（2026年現在）。

