

## 朝食メニュー

朝ごはん!



# キャベツナコ



## 材料（4～6人分）

- ・キャベツ 3～4枚
- ・ツナ 1缶(80g)
- ・コーン 180g程度
- ・塩 少々

## 作り方

- ① キャベツは洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱皿に①を入れ、2～3分加熱する。
- ③ 最後にツナ・コーンと塩を入れ全体を軽く混ぜ、電子レンジで数10秒加熱する。

\*年齢が小さい場合は、キャベツを小さめに切ったり、加熱時間を増やしてやわらかく仕上げると食べやすい!



豊岡市