

春キャベツのカレーマリネ



【材料】 1人分

キャベツ 葉2枚 (100g)
A { 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
カレーパウダー 小さじ1/2

あればくるみやアーモンドのナッツ

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、ザク切りや千切りなど好みの大きさに切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、600wのレンジで20秒加熱する。
- ②Aを別の耐熱容器に入れ、600wのレンジで20秒程加熱し、砂糖を溶かす。よく混ぜる。
- ③①を②で和え、あれば刻んだナッツをふる。

ひとこと

カレーパウダーの辛みや香り、ナッツの香ばしさでおいしく減塩できます。
ナッツはフライパンで乾煎りして加えると更に香ばしさUP!

(1人分)※くるみ10g入れた場合

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	2.9	57	8.9	2.9	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

