



キャベツと人参のカレー風味サラダ

栄養士コメント

カレーの風味や酢の酸味、アーモンドの香ばしさが相まって美味しく食べられます。酸味が気になる場合は酢はお好みで入れるか、電子レンジで少し加熱してから加えるとまるやかに仕上がります。

作り方

- ：キャベツ、人参は千切りにしサッと湯がき、水気を絞っておく。
- ：ボウルに の野菜、酢、カレー粉、オリーブ油を加え混ぜ合わせる。
- ：器に盛り付け、アーモンドをまぶす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	55 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	3.7 g
4. 炭水化物	5.3 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	146 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. キャベツ-----	50	g
2. 人参-----	20	g
3. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
4. カレー粉(オリエンタル)-----	1/8	小サジ
5. オリーブ油-----	1/2	小サジ
6. アーモンド(乾)-----	2	こ

粗く砕いておく



(黄色 範囲内です)