

# おうちでお手軽😊レシピ

ご家庭で簡単においしくできる  
オリジナルレシピをご紹介します。

## 春野菜の

## カレーマヨサラダ

1人分

エネルギー：57kcal たんぱく質：1.2g

脂質：3.6g 塩分：0.2g



### 材料名

キャベツ

玉ねぎ

人参

スナップエンドウ

マヨネーズ

カレー粉（粉末）

塩

### 分量（4人分）

140g（2～3枚）

60g（1/3個）

40g（1/3個）

60g（10さや）

大さじ1と1/2（18g）

小さじ1（2g）

ひとつまみ

### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切り、玉ねぎはうす切り、人参はいちょう切りにする。さやえんどうは筋をとり、人参、スナップえんどうの順にサッと湯がく。
- ② キャベツに分量外の塩少々を振り軽くもみ、なじんだら軽く水気を切る。
- ③ ②に人参と玉ねぎ、さやえんどうを加えマヨネーズとカレー粉、塩を加え混ぜ合わせる。  
※キャベツが硬い場合はサッと湯がくとよいでしょう。

### ♣️♣️おすすめポイント♣️♣️

- キャベツは千切りのカット野菜を活用すると時短につながります。  
または、お好きなサラダ用カット野菜を組み合わせても良いでしょう。
- 野菜のシャキシャキとした歯ごたえと、ピリッと辛いカレー風味が食欲をそそり薄味でもおいしくいただけます。
- スナップえんどうの代わりにさやえんどうでもよいでしょう。



栃木市

マスコットキャラクターとち介

