

春キャベツと新玉ねぎのカレーサラダ

	材料(2人分)					
	春キャベツ	70g	塩	少々	新玉ねぎ	30g
a	ホールコーン	20g	レーズン	6g	ミニトマト	2個
	マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ1 1/2	牛乳	大さじ1	カレー粉	小さじ 1/4
b						
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	
	61kcal	1.4g	3.0g	0.8g	29mg	



作り方

1. キャベツは芯を取り、1cm角に切り、塩でもみ5分おく。しんなりしたら水気を絞る。
2. 玉ねぎはスライスし、さらに1cmに切る。
3. ボールにbを入れて混ぜ、1、2、aを加え混ぜる。
4. 器に盛りつけ、ミニトマトを添える。



コメント

旬の野菜を使った春を感じられる一品です。