

夏野菜の カレー風味サラダ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(3人分)

- ✦ トマト …… 小1個(120g) : 角切り
 - ✦ オクラ …… 4本(40g)
: 塩少々で板ずりし、さっとゆでて食べやすく切る
 - ✦ とうもろこし … 1/2本(80g) : ゆでて実をこそげる
- | | | |
|----------------|---|---|
| 砂糖 …… 大さじ1 | } | A |
| 酢 …… 大さじ1 | | |
| しょうゆ …… 大さじ1/2 | | |
| ごま油 …… 小さじ1/2 | | |
| カレー粉 …… 小さじ1/2 | | |

Point

トマトのうま味と酸味、
とうもろこしの甘み、
カレーの風味をいかした
サラダです。

ホールコーンを使えば
さらに時短調理になります。

作り方

- ① Aを合わせてドレッシングを作り、野菜とあえる。
(カレー粉の量は、お好みで調整してください。)

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
62kcal	2.1g	0.4g	223mg	9mg

