

# キャベツのカレー風味サラダ



## 材料 (3人分)

・キャベツ	3枚 (150g)
・コーン缶	60g
・酢	小さじ2 (10g)
・サラダ油	小さじ1 (4g)
・塩	小さじ1/3 (2g)
・カレー粉	小さじ1 (2g)

## 作り方

1. キャベツは一口大にちぎっておく。
2. 耐熱容器にキャベツを入れ、ラップをして電子レンジ (600W) で2分加熱する。
3. 水気をきったキャベツ、コーン、調味料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。

## ひとことメモ

\* 火・包丁いらず! カレー風味でおいしく食べれるよ!

栄養価 (1人分)  
エネルギー: 47kcal  
食物繊維: 1.7g  
塩分: 0.7g

