

カレー風味のコールスロー(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 33kcal 食塩相当量 0.8g

野菜の量 152g(1日の野菜摂取量 350g)

【美容と健康に！キャベツパワー】

◎美肌効果 ビタミンCの作用で肌細胞が活性化します。

◎胃粘膜の保護 胃や十二指腸の保護・修復をする「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが豊富です。

◎生活習慣病予防 ビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、ストレスやウイルスなどから体を守ります。

材料(2人分) 調理時間 5分

春キャベツ 1/4個、ニンジン 15g、塩小さじ1/4、砂糖小さじ1/2、酢大さじ2、カレーパウダー少々

作り方

- ① キャベツは1cm四方に切る(ニンジンはせん切り)。
- ② ①に塩をまぶし、しんなりさせる。
- ③ ②の水気をしっかり絞り、砂糖と酢とカレーパウダーを混ぜ合わせる。