



カレー風味でいただく

## キャベツとさつまいものサラダ

ひとしおPoint 

スパイス(カレー粉、コショウ)  
とお酢で



### 材料 (2人分)

◆キャベツ	100g
◆さつまいも	100g
◆マヨネーズ	大さじ1
◆酢	大さじ1
◆ <u>カレー粉</u>	少々
◆黒コショウ	少々
◆塩	少々

### 作り方

- ① キャベツはさっと洗い、一口大にざく切りに、サツマイモは食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② サツマイモを耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで3分程度加熱する。
- ③ 一度電子レンジから取り出し、キャベツを加えてさらに1分加熱する。
- ④ Aの調味料を加えて全体になじませ、最後にこしょうを振って味を整える。

(1人あたり)

エネルギー 159.8kcal

食塩 0.5g