

春キャベツのカレーコールスローサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 221kcal、たんぱく質 9.6g
脂質 13.3g、炭水化物 17.9g
食物繊維 2.8g、食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

春キャベツ	100g	◎サラダ油	大さじ1(12g)
人参	30g	◎ワインビネガー	大さじ1(15g)
クルミ	20g	◎カレー粉	0.5g
レーズン	30g	◎砂糖	0.5g
☆鶏ささみ	60g	◎食塩	1.2g
☆食塩	0.4g	◎黒コショウ	少々
☆こしょう	少々		
☆にんにく	0.4g		

作り方

1. 春キャベツは太めのせん切りに、人参はせん切りに切る。
にんにくはすりおろす。
クルミは乾煎りして粗く刻み、レーズンは湯通ししておく。
2. 鶏ささみは、☆の塩、こしょう、にんにくをまぶして下味をつけ、薄い焼き色がつくまでトースター(1300W10分)で焼く。焼きあがったら、身をほぐしておく。
3. ◎の調味料を合わせ、ドレッシングをつくる。
4. 3のドレッシングに1の野菜と2のささみを加えて混ぜ合わせ、最後にクルミとレーズンを加えてあえる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
レシ
ピ
報