

簡単♪野菜レシピ

野菜1人分
95g

料理名
スパイシーコールスロー



コンセプト
食欲がわくピリ辛サラダ

材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 15分)
たまねぎ	1/3個	①たまねぎは薄切りにし、ボウルに入れて塩をふり、手でもんでしんなりしたら水気を切る。 ②キャベツは5mm幅の短冊切りにする。 ③レーズンは粗く刻む。 ④ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。 ⑤①に②, ③を加え、さらにドレッシングを加えて混ぜ合わせて器に盛る。 ※キャベツが固い場合は、軽く塩もみしてください。
塩(たまねぎの塩もみ用)	小さじ1/2	
キャベツ	1/4個	
レーズン	大さじ3	
【ドレッシング】		
カレー粉	小さじ1/2	
マヨネーズ	小さじ1と1/2	
酢	大さじ1と1/2	
オリーブ油	大さじ1と1/2	
にんにく(すりおろす)	小さじ1/3	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	

推進員からのワンポイントアドバイス！

- にんじんのせん切り、コーン缶、パプリカを加えると彩りと栄養価がアップします。
- ボウル1つで調理でき、火も使わないのでお手軽です！
- カレー風味が食欲を増進させてくれます。