

時短♡ お手軽野菜レシピ

ピーマンのカレーごま風味あえ

《材料》 3人分

ピーマン	5個	
人参	3cm	
もやし	100g	
カレー粉	小さじ1/2	
ハム	3枚	
A	マヨネーズ	大さじ2
	酢	小さじ1/2
	上白糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3
	すりごま	大さじ1

《作り方》

- ①ピーマン、人参は千切りにする。
 - ②①ともやしをさっとゆで、湯切りし、熱いうちにカレー粉を加え冷ましておく。ハムは3cm千切り。
 - ③Aをよくまぜ合わせ、②とハムを加え混ぜ合わせたらできあがり。
- ♪苦みのあるお野菜でも食べやすい副菜です

カレー風味で減塩！
ピーマンがモリモリ
食べられます！



©川越市2010

1人分 エネルギー 79kcal
食塩相当量 0.5g



(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

