

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理
カードNo. 106

キャベツのカレー風味サラダ



レシピ動画はこちら



POINT

- ・カレー風味で塩分を控えてもおいしく食べられます。
- ・春には旬の春キャベツや新玉ねぎを使用することもgood。その際は茹ですぎないのがポイントです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 82kcal

食塩相当量 0.2g

材料 (2人分)

キャベツ・・・ 1枚半 (80g)
 にんじん・・・ 中1/4本(30g)
 たまねぎ・・・ 中1/5個(30g)
 マヨネーズ・・・ 大さじ1・1/2(18g)
 牛乳・・・・・・・・ 大さじ1/2強(8g)
 カレー粉・・・ 小さじ1/4(0.5g)



作り方

- ①キャベツ、にんじんは3cm長さの短冊切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。
- ②野菜を沸騰した湯で1～2分程度ゆで、水気を切る。
- ③調味料を混ぜ合わせ、②の野菜を和えたらできあがり。

なんたんかんたん♪
♪かんたん♪
やさしい料理
を作って

バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

主菜

魚、肉、卵、
大豆製品など

(血や筋肉、
骨や歯のもとになる)



副菜

野菜、海藻、
きのこなど

(体の調子を整える)

主食

ごはんやパン、
麺類など

(エネルギー源になる)



加えて1日1回
取りたい食品
牛乳・乳製品
果物

南丹地域は、

小鉢約1.5皿分(110g)の

野菜が足りていません!

目標値
(350g)

不足分
110g

摂取量
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、
主治医の指示に従ってください。

なんたんかんたん♪
やさしいレシピ



1皿
プラス!