

野菜たっぷりカレーマリネ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 61kcal, たんぱく質 0.7g,
脂質 2.6g, **食塩相当量 0.3g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ①キャベツは粗目のせん切り、にんじんはせん切りにして耐熱容器に入れる。
 - ② 600Wの電子レンジで2～3分加熱し、冷水で冷まして絞る。
 - ③かぼちゃは1cm角に切り、耐熱容器に入れて水を小さじ1程度加える。
 - ④ 600Wの電子レンジで1～2分加熱し、水を捨てて蒸らす。
 - ⑤ボウルでAを混ぜ合わせ、②と④を合わせる。
- ※お好みでカレー粉を増やしてもよい。

【材料（2人分）】

- キャベツ 80g
- にんじん 20g
- かぼちゃ 50g

○酢 小さじ1強 (6g)

○砂糖 小さじ1 (3g)

A ○サラダ油 小さじ1 (5g)

○塩 ひとつまみ (0.5g)

○カレー粉 少々 (0.3g)

Q.塩少々と塩ひとつまみの違いは？

塩少々=2本指
0.1～0.5g



塩ひとつまみ=3本指
0.2～0.9g



レシピに「塩少々」と書かれているときは2本指にしないと食塩摂取量が増えてしまいます。

参考：女子栄養大学短期大学部「塩少々、塩ひとつまみを、計ってみました」
<https://www.eiyo.ac.jp/eiyojcspecial/dispatch/dispatch01.html>

塩少々とひとつまみの量は個人差があるでござる。
まずは少量を入れてから調整するでござる！

