



# あじ カレー味のカラフルサラダ



(1人分の目安)  
エネルギー 60kcal 食塩相当量 0.8g

大好きなカレー味だから  
苦手な野菜もおいしいな♪



## 材料 2人分

- ブロッコリー…約1/3株(60グラム)
- にんじん…約1/3本(60グラム)
- コーン缶(ホール)…大さじ2

- 油…小さじ2
- 塩…小さじ1/4
- カレー粉…小さじ1/4
- レモン汁…小さじ1

## 作り方

1

ブロッコリーは小房に分ける。  
にんじんは皮をむき、厚さ1センチくらいの輪切りにする。  
ブロッコリー、にんじんをやわらかくなるまでゆでる。



2

にんじんをすきな形に抜く。



3

ブロッコリー、にんじん、コーン、★の材料を袋に入れて、袋の口をしっかり持ち、よく振る。

