



カリフラワーのカレーマリネ



カレー風味のマリネです！

カリフラワーを、ブロッコリーやもやしに代えてもおいしいです。

酸っぱいのが苦手な場合、油と砂糖を少し多めにすると、まろやかになりますよ！（ホールコーン、いんげんは冷凍でもOKです）



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 62kcal たんぱく質 2.0g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.7g

【材料 4人分】

カリフラワー	220g (1株くらい)
いんげん	40g
ホールコーン缶	25g
サラダ油	14g (大さじ1強)
酢	17g (大さじ1強)
砂糖	6g (大さじ2/3)
カレー粉	1g弱 (小さじ1/2)

A

【作り方】

- ① カリフラワーは、花の部分を小房に分ける。茎の上の部分は、3~4cmの短冊切りにする。それぞれ、ゆでておく。
- ② いんげんは、3~4cmの長さに切り、ゆでる。ホールコーンは、水気を切っておく。
- ③ ボウルに、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に、カリフラワー、いんげん、コーンを入れ、調味料とよく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付けてできあがり！



☆献立例☆

- ・コッペパン・牛乳・鶏肉のマーマレードソース
- ・カリフラワーのカレーマリネ
- ・オニオンスープ



阿見町立学校給食センター