

# カレー風味の野菜マリネ

みんな大好きカレー  
をマリネにしました！  
さっぱりと野菜を楽し  
める一品です。



## ポイント

カレー粉は塩分ゼロなので減塩レシピに役立つ調味料です。甘酸っぱいマリネにカレーのスパイシーな味わいが加わり、減塩でも美味しくできますよ。

## 材料(1人分)

かぼちゃ	55g
たまねぎ	20g
赤パプリカ	3g
黄パプリカ	3g
酢	7g
砂糖	3g
カレー粉	1g
塩	0.25g

## 作り方

①かぼちゃは食べやすい大きさに切って茹でます。

②たまねぎ、赤、黄パプリカは細切りにしてさっと茹でます。

③①と②はよく水気を切っておきます。

④酢、砂糖、カレー粉、塩を合わせて、煮立たせます。

⑤冷ました④とたまねぎ、赤、黄パプリカを合わせます。

⑥かぼちゃの上に⑤を盛り付けてできあがり。

## 栄養量(付け合わせは除く)

エネルギー 76kcal たんぱく質1.2g カリウム288mg リン34mg 食塩0.25g