02 副菜 玉ねぎとエビのカレー風味の酢の物

memo 数値：1人分

エネルギー	55Kcal
たんぱく質	4.3g
塩分	0.6g

レシピ Recipe

1. 冷凍むきえびはさっと湯がく。
2. 玉ねぎはスライスして水にさらしてから、ふきんやペーパーに包んでしっかり水気を切る。
3. 人参は千切りにし、塩もみし、しぼる。
4. A を混ぜ合わせ、1～3と和える。

材料		数量
	冷凍むきえび	40g
	玉ねぎ	100g
	人参	20g
	塩	少々
A	酢	大さじ1
A	塩	少々
A	砂糖	小さじ2
A	カレー粉	少々

（分量は２人分です）

栄養士・調理師から一言

カレー風味の酢の物は珍しいと思います。玉ねぎの辛みとお酢の酸味、カレー粉のスパイシーさがちょうどよく調和し、食欲をそそる1品です。