

パワーアップ 朝ごはん！

カレーの香りで食べやすい カレーコールスロー

材料（4人分）

| | | |
|------|--------|---------|
| キャベツ | 1/8個 | |
| にんじん | 1/4本 | |
| ハム | 3枚 | |
| A { | マヨネーズ | 小さじ1杯 |
| | カレー粉 | 小さじ1杯 |
| | オリーブ油 | 小さじ1杯 |
| | 酢 | 小さじ1.5杯 |
| | 塩、こしょう | 少々 |

作り方

- ① キャベツとにんじんは千切りにし、塩で軽くもむ。ハムは短冊切りにする。
- ② キャベツとにんじんは軽くしぼって水気を切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②とハムを加えて合える。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

お好みでマスタードを加えてもおいしいです。

