

# キャベツのマヨカレー炒め

2021年度作成



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 105 kcal

たんぱく質 3.2 g

塩分 0.6 g

## 材料 (2人分)

- ・キャベツ 150 g
- ・魚肉ソーセージ 1/2本
- ・マヨネーズ 大さじ1.5
- ・カレー粉 小さじ1/3
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

## 作り方

- ① キャベツはざく切りにする。  
魚肉ソーセージは薄く切る。
- ② フライパンにマヨネーズ、魚肉ソーセージを入れ、中火で炒める。
- ③ キャベツを加え、さらに炒める。
- ④ キャベツがしんなりしたらカレー粉を入れ、さっと炒めて塩、こしょうで味をととのえる。

## コツ・ポイント

- ・カット野菜を使うと簡単に作ることができます。  
お好みに合わせてカレー粉の量を調整してください。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション  
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階  
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>