



白菜とリンゴのサラダ

＜材料・・・おとな4人分＞

白菜・・・・・・・・・・260g
 きゅうり・・・・・・120g（1本）
 りんご・・・・・・100g（1/3個）
 サラダ油・・・・・・・・・・小さじ2
 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 こしょう・・・・・・・・・・少々

A

＜作り方＞

- ① 白菜は細切りにし、茹でて冷やし水気をきる。
- ② きゅうりは縦半分にし、斜め薄切りにする。
- ③ りんごはよく洗い、皮ごといちちょう切りにする。
- ④ Aを合わせ、①、②、③と和える。

—おとな1人分の栄養価—

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 47 kcal |
| たんぱく質 | 0.8 g |
| 脂質 | 2.2 g |
| 塩分 | 0.2 g |

赤いりんごを使うと、緑と赤でとってもきれいなサラダになります。白菜は生のままでもOK！食べる直前に和えるのがポイントです！

