



白菜とりんごのサラダ

健康長寿 Point



りんごはそのまま食べることはもちろん、サラダにも入れます。爽やかなりんごの風味が野菜と合います。りんごをすりおろしてドレッシングにも利用しています。

材料 (4人分)

白菜	150g	りんご	60g
きゅうり	1本	酢	大さじ1/2
人参	30g	しょうゆ	大さじ1/2
パプリカ(赤)	30g	サラダ油	大さじ1/2

1人分の成分 ◎エネルギー 38kcal ◎野菜 70g
◎果物 15g ◎塩分 1.0g

作り方

1. 白菜、人参、きゅうり、りんご、パプリカはせん切りにする。
2. 酢、しょうゆ、サラダ油を合わせておく。
3. 食べる直前に1と2を和える。