



りんごのおろし和え

健康長寿 Point



すりおろしたりんごは、すぐに茶褐色に変わってしまいます。これは空気にふれると酸化して色が変わるリンゴポリフェノールの作用です。酢やレモン果汁、塩を加えることで抑えられます。

材料 (4 人分)

きゅうり 1本 大根 100g
 カニかまぼこ 2本 酢 大さじ2
 しめじ 50g 塩 少々
 りんご 1/2個

1 人分の成分 ◎エネルギー 39kcal ◎野菜 60g
 ◎果物 37g ◎塩分 0.3g

作 り 方

1. りんご、大根はすりおろして酢に入れる。
2. カニかまぼこは半分に切りほぐす。しめじは、ほぐして茹でておく。
3. きゅうりは1センチの角切りにする。
4. 1へ2、3を和え、塩で味を整える。