



野菜を食べよう!

白菜とりんごのサラダ



作り方

- ①白菜は中の方の葉の軟らかい部分を切り取り、縦に4等分して細かくきざむ。
- ②りんごは4等分して芯を取り、皮を所々残して千切りにし、塩水に浸す。
- ③白菜とりんごの水気をよく切り、混ぜ合わせる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、③を和える。
- ⑤皿に盛り、黒こしょうをふる。

材料(2人分)

・白菜(軟らかい部分)	140g
・りんご	50g
A {	
・酢	小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・しょうゆ	小さじ1/2
・黒こしょう	少々

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	0.1	g
炭水化物	6.9	g
食塩相当量	0.2	g
野菜の量	70	g

おすすめ ポイント

白菜はレタスやキャベツと同様に生で食べることができます。鍋の具材や漬物ばかりではなく、サラダにもおすすめです。