



野菜を食べよう！

キャベツとりんごの ハニージンジャーサラダ



作り方

- ①フライパンにアーモンドを入れ、弱めの中火でゆっくり乾煎りする。カリッになったらザルに移し、冷めたら粗く刻む。
- ②キャベツは千切りにする。りんごは皮つきのまま細切りにし、レモン果汁を加えてからめる。
- ③ボウルにAを混ぜあわせ、②を加えて混ぜ、①を加えて全体を和える。

材料(2人分)

	・キャベツ	大2枚(140g)
[・りんご	1/3個(80g)
	・レモン果汁	小さじ1
A [・しょうが(すりおろし)	小さじ2
	・はちみつ	大さじ1 ¹ / ₃
	・レモン果汁	大さじ2
	・アーモンド(無塩)	12粒

調理時間
15分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	3.8	g
炭水化物	24.6	g
食塩相当量	0	g
野菜の量	74	g

おすすめ ポイント

しょうがの風味、レモンの酸味、はちみつの甘みで
無塩でも美味しく食べられます。