

食推さんの

おうちで
ヘルシークッキング⁴⁵

1人分



エネルギー：90Kcal



野菜：約100g

シャキシャキな白菜と
りんごの組み合わせを楽しんで。

白菜とりんごのサラダ

【材料（2人分）】

白菜	2枚
りんご	1/4個
サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
塩、砂糖	各小さじ1/4
こしょう	少々

【作り方】

- 1.白菜は葉としんを切り分け、しんは長さを3～4等分に切ってから縦に5mm幅に切る。葉は小さめの一口大に切る。りんごはよく洗い、しんを取る。皮付きのまま縦に3等分に切り、横に薄切りにする。
- 2.ボウルに白菜、りんごを入れ、サラダ油を全体にからめる。酢、塩、砂糖、こしょうを加えてざっくりと混ぜる。

