

* りんごとキャベツのサラダ *



栄養価

エネルギー：62kcal 塩分：0.5g

材料（2人分）

りんご：60g
キャベツ60g
セロリ：30g
ハム：20g
A { 砂糖：小さじ2
酢：大さじ1/2
レモン汁：大さじ1/2
塩：ミニスプーン1/2

※ミニスプーンは、小さじ1/5の容量の計量スプーンで、ミニスプーン1杯で、塩1gを計量できます。

作り方

- ① りんごはいちょう切りにする。
- ② キャベツとハムは太めのせん切りにする。
- ③ セロリは筋をとり、薄切りにする。
- ④ ビニール袋にAを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る、①～③を入れて和える。
- ⑤ ドレッシングがなじむまで15分程度おく。

ポイント

ドレッシングは酢とレモン汁の酸味をいかし、塩分控えめのノンオイルに仕上げます。切って混ぜるだけで手軽に野菜を補給できるためおすすめです。