

時短♡ お手軽野菜レシピ

白菜とりんごのサラダ

《材料》(つくりやすい量) 4人分

白菜	130g (2枚位)	
きゅうり	1/2本	
りんご	1/4個	
レーズン	大さじ2	
A	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	酢	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	オリーブ油	大さじ1/2

《作り方》

- ①白菜は1cm幅にカットし、さっとゆでる。きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにし、ひとつまみの塩をふっておく。りんごは皮をむき、うすくスライスする。
- ②①の白菜ときゅうりはぎゅっとしぼり、水分をきる。
- ④ボールにAを混ぜ合わせ、②とりんご、レーズンを加えませあわせたら出来上がり。

(川越市健康づくり支援課 栄養士 考案)

野菜とともに、
果物も積極的に食べよう!



©川越市2010

(1人分 エネルギー49kcal 塩分0.6g)



* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

