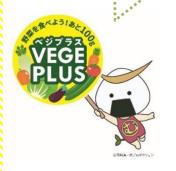
## 白菜とりんごのサラダ

レシピ作成:登米栄養士会病院福祉部会

しゃきしゃき食感が たまらない♪ 甘酸っぱいドレッシング で塩eco!





(1人分当たり)

野菜の量

食塩相当量

115g

0.5q

## 材料(2人分)

- •白菜···葉 l 枚 (I 50~200g)
- •りんご…1/3個(60g)
- •水菜···20g
- •人参…I0g
- <りんごドレッシング>
- •りんご…1/6個(30g)
- •酢…小さじ2
- はちみつ…小さじ2/3
- •塩…ひとつまみ(1g)
- ・こしょう…少々
- •サラダ油…大さじ1

## 作り方

- ① 白菜は5cm長さに切って細切りにする。水菜は3cm 長さに切る。りんごは皮付きのまま、薄いいちょう切り にする。人参は食べやすい長さの千切りする。
- ② りんごドレッシングをつくる。りんごをすりおろして、そ の他の材料とともに合わせてよく混ぜる。
- ③ 切った材料にりんごドレッシングを加えて和える。

【ベジプラス&塩ecoポイント】 みずみずしい白菜に、りんごの自然 な甘みと酸味を活かし、塩を控えた ドレッシングで和えて塩ecoにして います。



おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・白菜 (登米市、東松島市)



りんご(登米市)

(発行:宮城県石巻保健所)