

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

115g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・白菜…葉1枚
(150~200g)
- ・りんご…1/3個(60g)
- ・水菜…20g
- ・人参…10g
- <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。



©宮城県・旭プロダクション

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)