

簡単！野菜レシピ 17



キャベツとりんごのサラダ

<材料>	<4人分>
キャベツ	中5枚程度 300g
りんご	1/2個
プレーンヨーグルト	1/2カップ
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1
A 塩	少々
こしょう	少々



ヨーグルトを使っているので、マヨネーズ和えとは違った味わいです。

<作り方>

- ① キャベツは、一口大に切りゆでる。
- ② りんごは、4等分に切り、皮を少し残して薄切りにする。
- ③ Aの調味料で和える。

<メモ>

・キャベツのほかに白菜などで作ったり、お好みで粒マスタードを入れてもおいしいです。・貝割れ大根やコーン、クルミなどをトッピングしてもよい。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	68kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	3.2g
食塩相当量	0.2g

ヘルスマイト美浜支部 磯辺グループ推薦！

千葉市美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！

