

白菜とりんごのフレンチサラダ

〈材料／2人分〉

白菜……………150g

りんご……………30g

【フレンチドレッシング】

A 酢……………大さじ1・1/3(20g)
塩……………小さじ1/4(1.5g)
砂糖……………小さじ1(3g)
サラダ油……………大さじ1(12g)
黒こしょう……………少々



〈作り方〉

- ①白菜とりんごはせん切りにし、水けをきる。
- ②Aを混ぜてフレンチドレッシングを作り、①と混ぜ合せる。



〈メモ〉

- ・ゆでた白菜でも作れます。
- ・ドレッシングはお好みのものを利用してもよいでしょう

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 81kcal たんぱく質 0.5g 脂質 5.9g 炭水化物 5.2g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

