

白菜の コールスローサラダ

〈材料／2人分〉

白菜	150g
りんご	25g
フレンチドレッシング	酢 大さじ1(15g)
	サラダ油 小さじ2(8g)
	塩 小さじ1/4(1.5g)
	黒こしょう 少々



〈作り方〉

- ①白菜とりんごはせん切りにし、水けを切る。
- ②フレンチドレッシングの調味料を合わせる。
- ③ドレッシングで和える。



〈メモ〉

白菜を茹でてもよいでしょう

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人前 栄養価〉

エネルギー 57kcal たんぱく質 0.6g 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



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部