



## 野菜を食べよう！

### 白菜とりんごのサラダ



#### 作り方

- ①白菜は中の方の葉の軟らかい部分を切り取り、縦に4等分して細かくきざむ。
- ②りんごは4等分して芯を取り、皮を所々残して千切りにし、塩水に浸す。
- ③白菜とりんごの水気をよく切り、混ぜ合わせる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、③を和える。
- ⑤皿に盛り、黒こしょうをふる。

#### 材料(2人分)

|             |        |
|-------------|--------|
| ・白菜(軟らかい部分) | 140g   |
| ・りんご        | 50g    |
| A {         |        |
| ・酢          | 小さじ1   |
| ・砂糖         | 小さじ1/2 |
| ・しょうゆ       | 小さじ1/2 |
| ・黒こしょう      | 少々     |

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 28  | kcal |
| たんぱく質 | 0.7 | g    |
| 脂質    | 0.1 | g    |
| 炭水化物  | 6.9 | g    |
| 食塩相当量 | 0.2 | g    |
| 野菜の量  | 70  | g    |

#### おすすめ ポイント

白菜はレタスやキャベツと同様に生で食べることが出来ます。鍋の具材や漬物ばかりではなく、サラダにもおすすめです。