

キャバツとリンゴのサラダ



りんごが入ったさわやかなサラダです。

フルーツが入ると子供達も喜んでたくさん食べてくれます。

りんごの代わりにみかんを入けてもおいしいですよ。

材料 (1人分)

・キャバツ	20g
・きゃうり	15g
・コーン	7g
・りんご	5g

ドレッシング

・酢	2g
・砂糖	0.5g
・油	2g
・塩	0.2g

作り方

1. ドレッシングは合わせておく。

キャバツ・きゃうり・りんごは細切りにする。

切った後 塩水で洗って水につけると変色を防げます。

2. キャバツ・きゃうり・コーンをゆで、水で冷ましよくしぼる。

3. 野菜にりんごを合わせ、ドレッシングで味をつける。

