

副食

白菜とりんごのサラダ

[1人分] エネルギー：152kcal 塩分：1.5g



材料 [2人分]

- 白菜（葉の部分）：200g（2～3枚分）
- りんご：120g（1/2個）
- くるみ：20g
- 酢：小さじ2
- 塩：小さじ1/2

【A】

- レモン汁：大さじ2
- オリーブオイル：小さじ2
- こしょう：少々

作り方

1

白菜は一口大に切ります。ボウルに入れて塩、酢を加えて軽く和えます。

2

りんごは皮付きのままくし形に切り、3mmくらいのいちょう切りにして塩水（分量外）にくぐらせます。

3

"1"に【A】を加え、"2"と、砕いたくるみを加えて和えます。