

りんごサラダ



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：56kcal

たんぱく質：2.5g

脂 質：4.2g

炭水化物：2.2g

食塩相当量：0.1g

【栄養価（こども 1 人分）】

エネルギー：47kcal

たんぱく質：2.1g

脂 質：3.5g

炭水化物：1.8g

食塩相当量：0.1g

【材料（大人 2 人・こども 2 人分）】

ハム 50g

キャベツ 70g

きゅうり 40g

りんご 30g

A

油	小さじ2(10g)
酢	小さじ1(5g)
食塩	0.4g

【下準備】

○ハム・・・千切り

○キャベツ・・・千切り

○きゅうり・・・輪切り

○りんご・・・皮をむいて、いちょう切りにし、
塩水につけておく

○A を合わせておく

【作り方】

① ハム、キャベツ、きゅうりはさっと茹でて
水気をしぼる。

② りんごの水気をきり、①、A と混ぜ合わせる。

りんごが入ることで食べやすく、手作りドレッシングでさっぱりとしたサラダです。