



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

他のレシピは
こちらから



【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。