

白菜サラダ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 83kcal
たんぱく質： 1.8g
脂 質： 6.1g
炭水化物： 6.6g
食塩相当量： 0.5g

【材料（4人分）】

白菜	200g
みかん缶(みかんのみ)	80g
チーズ	23g
レモン汁	大さじ1(15g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
A サラダ油	大さじ1・1/2(18g)
砂糖	小さじ2(6g)
こしょう	少々

【下準備】

- 白菜・・・細い短冊切り
- みかん・・・手で半分にする
- チーズ・・・5mm角に切る
- Aを合わせてドレッシングを作る

【作り方】

- ① 白菜をAで和え、みかんとチーズを加え混ぜる。

白菜とレモンは瀬戸内市の特産物です。

白菜を生で食べるレシピです。

みかん缶の代わりに、いちょう切りにしたりんごでもおいしくできます。

レモンがない場合は、酢でも良いです。