

減塩 レシピ

No.113

(1人分)
87kcal
塩分
0.6g

白菜とりんごのサラダ



カルシウム
たっぷりです

材料(2人分)

- 白菜…………… 2枚
(150g~200g)
- りんご…………… 1/2個
- 貝割れ…………… 1/2パック
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 酢…………… 大さじ1
- 粒マスタード… 小さじ1
- 砂糖・しょう油 … 各少々

作り方

- 1 白菜は縦に3~4等分して小口切りして、水につけてぱりっとさせ、ザルに上げしっかり水を切る。りんごは薄くいちょう切りにして、塩水につけてしっかり水切りをする。
- 2 サラダ油、酢、粒マスタード、砂糖、しょう油でドレッシングをつくる。
- 3 白菜もりんごもしっかり水を切つて、ドレッシングで和える。