

減塩 レシピ

No.72

(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って、ドレッシングで和える。