

りんごとかぶのサラダ

材料名	4人分の分量 (g)	作り方	
りんご	60 g	① りんごは1/8に切り、芯を取っていちょう切りにする。 ② キャベツは細切り、かぶはいちょう切りにし、加熱し冷ます。 ③ きゅうりは輪切りにし、塩を振ってしんなりしたら水気を切る。 ④ Aの調味料を泡立て器で混ぜ合わせてドレッシングを作る。 ⑤ ④で①②③を味つけする。 ※ 調味料は加減してください。	
キャベツ	50 g		
かぶ	100 g		
きゅうり	30 g		
A {	塩		少々
	りんご酢		小さじ2
	上白糖		大さじ1
	オリーブ油	小さじ1/4	
	こしょう	少々	



りんごの食感と甘酸っぱさがアクセントのさっぱりしたサラダ。かぶの葉を入れてもおいしいリン♪



【献立例】

- 米粉丸パン
- 野菜のミートローフ
- りんごとかぶのサラダ
- ポークビーンズ