

キャベツとりんごのサラダ



副菜

野菜量
(1人分)

70g

メイン
食材



栄養価
(1人分)

エネルギー
67kcal

塩分
0.3g

* 材料 (4人分) *

キャベツ.....280g

りんご.....20g

レモン汁.....大さじ1+1/3

A { フレンチドレッシング

.....大さじ3

こしょう.....少々

* 作り方 *

1. キャベツは1cm幅に切り、さっと下ゆでし、しんなりさせる。その後、水気を切る。
2. りんごは皮ごと細切りにしてレモン汁をふる。①を加え、Aで和える。