



白菜とりんごのサラダ

調理：見附東地区保健委員



(→) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

POINT!

- ・しょうがの風味や辛味、レモンの酸味が効いたさっぱりした味わいの 1 品です。
- ・白菜、りんごのシャキシャキ食感とアーモンドのカリカリ食感を楽しむことができます。
- ・レモンの代わりに、ゆずを使っても Good!

■材料（4 人分）

- ・白菜…160g ・りんご…1/3 個 ・レモン果汁…小さじ 1
- ・無塩アーモンド…12 粒 ・サラダ菜…4 枚
- A { ・おろししょうが…小さじ 2 ・はちみつ…小さじ 4
- ・レモン果汁…大さじ 2

■作り方（約 15 分）

- ①フライパンにアーモンドを入れ、弱～中火で焦げないようにゆっくり乾煎する。カリカリになったらザルにあげ、冷めたら粗く刻む。
- ②白菜は繊維にそって千切りにする。りんごは皮付きで千切りし、レモン汁をからめる。
- ③ボウルに A を混ぜ合わせ、白菜、りんごを加えてあえる。
- ④皿にサラダ菜を敷き、盛り付けたらアーモンドをかけて完成！

【1 食分の栄養価】 エネルギー 68kcal 食塩相当量 0.1g