

白菜とリンゴのサラダ

	材料(2人分)			
	白菜(軸の部分)	100g		
	りんご	1/4個		
	みじん切りパセリ	適量		
	塩	ひとつまみ		
	ドレッシング			
	こしょう	少々		
	酢	大さじ1/2		
	サラダ油	大さじ1/2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	42kcal	0.5g	3.1g	0.4g



作り方

1. りんごは皮ごと薄切り、白菜の軸は薄い短冊切りにして塩もみし、軽くしぼる。
2. 白菜とりんごを合わせてドレッシングで和え、パセリをふる。