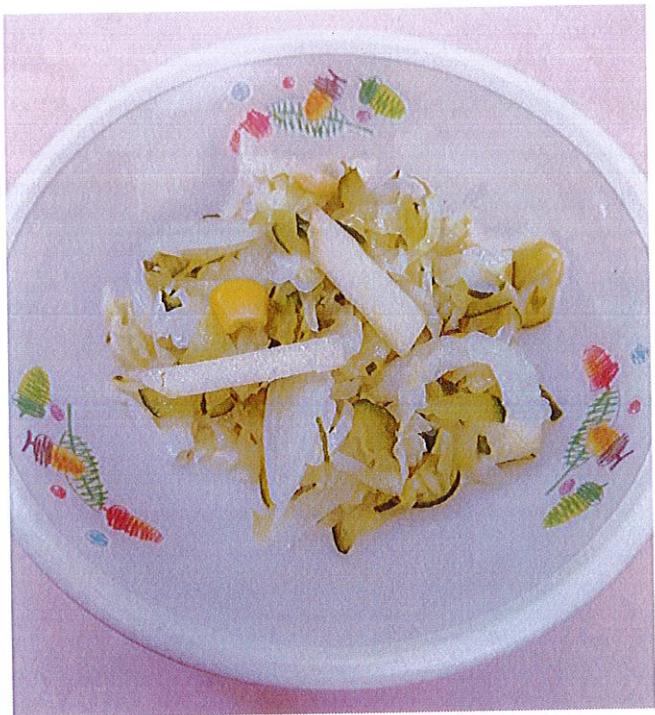


キャベツとりんごのサラダ



りんごが入ったセロヤサラダです。

フルーツが入ると子供達も喜んでたくさん食べてくれます。

りんごの代わりにみかんを入れてもおいしいですよ~。

材料(1人分)

キャベツ

・キャベツ	20g	・酢	2g
・きゅうり	15g	・砂糖	0.5g
・コーン	7g	・油	2g
・りんご	5g	・塩	0.2g

ドレッシング

オレガノ

作り方

1. ドレッシングは合わせておく。

キャベツ・きゅうり・りんごは細切りにする。

セロヤは塩水やしそ水につけると
変色が防げます。

2. キャベツ・きゅうり・コーンをゆで、水冷し、よくしぼる。

3. 野菜にりんごを合わせ、ドレッシングで味をつける。

