

かぶとりんごのサラダ

材料 4人分

かぶ 300g
りんご 3/4個
レモン汁 少々
サラダ 1株
ドレッシング

りんご (すりおろし)
1/4個分

玉ねぎ (すりおろし)
1/4個分

酢 大さじ1

サラダ油 大さじ3

塩 小さじ1/4



- ① かぶは薄いいちょう切りにし、塩（分量外小さじ1）をふって軽くもみ、水洗いをして水気を絞る。
- ② りんごは4等分にし、3切れは皮つきのまま薄切りにしてレモン汁をかけておき、1切れはすりおろしてドレッシングの材料と混ぜ合わせる。
- ③ かぶとりんごをドレッシングで和え、サラダ菜を敷いた器に盛り付ける。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
148	1.1	36	0.6