

キャベツとりんごのサラダ

〈材料／4人分〉

キャベツ	300g
りんご	100g
ギリシャヨーグルト	100g
マヨネーズ	大さじ1 (12g)
A 酢	大さじ1 (15g)
塩	少々 (0.5g)
こしょう	少々



〈作り方〉

- ①キャベツは一口大に切り、軽くゆでる。
- ②りんごはしんを取り、皮を少し残して3mm程度のいちよう切りにする。
- ③Aの調味料を合わせて和える。



〈メモ〉

- ・キャベツのほかに白菜を使ったり、お好みで粒マスタードを入れてもよい。
- ・貝割れ大根やコーン、クルミなどをトッピングしてもよい。
- ・ギリシャヨーグルトのかわりに水切りしたヨーグルトを使ってもよい。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 78kcal たんぱく質 2.4g 脂質 3.7g 食塩相当量 0.2g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部