



## 白菜とリンゴのサク・シャキ♪ サラダ

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)

はくさい 150g

りんご 100g

A { マヨネーズ 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
すりごま 小さじ1

栄養価	子ども1人分
エネルギー	38 kcal
食塩相当量	0.1 g



作り方

- ① はくさいは芯と葉に分けてせん切りにする。  
鍋に湯を沸かし、芯、葉の順にやわらかくなるまでゆでて水で冷まし、水気を絞る。
- ② りんごは芯を除き、皮ごとせん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜる。

※ 噛みにくい場合は、りんごの皮はむき、1cm長さに切ると食べやすくなります。

<大人へのアレンジ> … お好みでこしょうを足す。

