

白菜とりんごのシャキシャキサラダ

副菜



1人当たり
エネルギー：114kcal
塩分：0.5g

【材料 2人分】

- ・白菜 2枚
- ・りんご 1/4個
- ・レモン 1/4個
- A { ・りんご酢 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① 白菜は芯と葉の部分に分ける。芯部分は長さ3cmのせん切り、葉部分は一口大に切り、塩ひとつまみ振り軽く混ぜ水気を絞る。
- ② りんごはよく洗い、芯を除いて、いちょう切りにして、塩水にくぐらせて水気を切る。
- ③ レモンはよく洗い、縦4等分を薄いいちょう切りにする。
- ④ ボウルに①～③とAを合わせて、味をなじませる。

★ 冬が旬～白菜～ ★

白菜の旬は冬。寒くなり、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。貯蔵性が高く、冬場の野菜不足の解消に活躍します。少し硬めの外葉は炒め物に、柔らかい内葉は、甘みを生かして鍋料理やサラダに利用できます。

食物繊維やミネラルが豊富で、栄養価は外側ほど高い傾向にあります。