

キャベツとリンゴのハニージンジャーサラダ



栄養量(1人分)

エネルギー	140kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	5.7g	炭水化物	19.0g
食塩相当量	0g	野菜の量	70g

ひと口メモ

はちみつのはちみつのはちみつとした甘さとしょうがのキリッとした香りで味にアクセントが付き塩分を使わなくてもおいしく召し上がることができます。

りんごは皮付きのまま使うので、彩りも華やかです。

市貝町食生活改善推進員協議会

材料(2人分)

キャベツ 大2枚(約140g)

りんご 1/3個(80g)

レモン果汁 小さじ1(5g)

A { おろししょうが 小さじ2(10g)
はちみつ 小さじ4(28g)
レモン果汁または酢 大さじ2(30g)

アーモンド(食塩不使用のもの) 12粒

作り方

- ①フライパンにアーモンドをいれ、弱めの中火でゆっくりからいりする。カリッとなったらザルに移し冷めたら粗く刻む。
- ②キャベツは千切りにする。りんごは皮付きのまま細切りにし、レモン果汁を加えてからめる。
- ③ボールにAを混ぜ合わせ②を加えてあえ、①を加えて全体を混ぜる。