



りんごのコールスローサラダ



熱量：90kcal
たんぱく質：1.7g
脂質：5.1g
炭水化物：10.6g
食塩相当量：0.7g

◇材料（2人分）

- ・りんご …1/4個
 - ・キャベツ …80g
 - ・にんじん …20g
 - ・コーン（缶詰） …20g
 - ・酢 …小さじ 1/2
 - ・砂糖 …小さじ 1/2
 - ・マヨネーズ …大さじ 1
 - ・ヨーグルト …大さじ 2
 - ・塩 …適量
 - ・こしょう …適量
- } A

りんごを使ったコールスローサラダです。りんごを入れることでシャキシャキ感が楽しめる、サッパリとした一品になります。ヨーグルトを入れることで、腸の活性化につながります！



◇作り方

- ① りんごは食べやすい大きさに切り、キャベツとにんじんは千切りにする。
- ② りんご、キャベツ、にんじんに塩を加えて手でもみ、しんなりしたら水気をよく絞る。
- ③ ②にコーンと A を入れて混ぜ合わせ、塩コショウで味を調える。

