

あっさり酢の物

●材料(4人分)

白菜(またはキャベツ) ···	180g
きゅうり ···	60g
にんじん ···	12g
りんご ···	30g
塩・こしょう ···	少々
ごま油 ···	小さじ1
らっきょう酢 ···	大さじ1と1/2
あっさり漬の素 ···	1g

A



いろいろな野菜を
使うことで彩りも良
く、酢でさっぱり食
べられます!

●作り方

- ①白菜の芯の部分は纖維にそって千切りにする。
- ②きゅうりは半月切りにする。
- ③にんじんは細い千切り、りんごは8等分に切り皮付きのまま薄切りにする。
- ④ボウルに野菜と調味料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で15~20分冷やし味をなじませる。

1人分の
野菜の量
70g

1人当たりの栄養成分量	
◆エネルギー	30kcal
◆たんぱく質	0.5g
◆脂質	1.0g
◆炭水化物	5.2g
◆食物繊維	1.0g
◆食塩相当量	0.5g