

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!

1人分の
 野菜の量
70g

●作り方

- ①白菜の芯の部分は繊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

