

白菜とりんごのサラダ



長野県の特産品のりんごと今が旬の白菜を使ったサラダです。りんごの自然な甘さがサラダのおいしさを引き立てます。

材料 5人分

りんご	60g
白菜	100g
きゅうり	60g
人参	60g

<ドレッシング>

酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
油	小さじ1
塩	少々

※子どもの分量です。

<作り方>

- ① りんごはいちょう切りにし、変色を防ぐために塩水につける。
- ② 白菜・きゅうり・人参は千切りにする。
- ③ 白菜・人参はサッと茹でるか、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し、(600W、1～2分)冷水にとり、水気を切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ りんごと野菜をドレッシングで和えたらできあがり♪♪

☆ポイント☆

りんごの皮は向かずに使用すると彩もきれいでいいですね。