



白菜とりんごのごまみそドレッシング



所要時間：15分

時短

簡単

安価

材 料：大人2人分

白菜・・・160g (大きい葉2枚)

玉ねぎ・・・30g (約1/6個)

りんご・・・60g (約1/4個)

A

淡色辛みそ・・・小さじ1

しょうゆ・・・小さじ1/2

酢・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1

白すりごま・・・小さじ1

油・・・小さじ1

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 白菜は1cm幅に切り、沸騰した湯で20秒茹でてザルにあげ、そのまま冷ましてから水気をきる。
2. 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらしてから水気をきる。
3. りんごはよく洗って芯を取り、皮をむかずに薄いいちょう切りにする。
4. Aをよく混ぜ合わせる。
5. 器に1～3を盛り、4をかける。



<1人分栄養価>

エネルギー： 74 kcal

たんぱく質： 1.6g

脂 質： 3.1g

食塩相当量： 0.6g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



レシピ動画は
こちらから

