



りんごと水菜のサラダ



とまとまっき

セロリは葉の部分を刻んで
入れても OK !

りんごのシャキシャキとした
食感が楽しめるサラダです。

作り方

材料(4人分)

- ・りんご…1/2 個 (150g)
- ・水菜……1/2 束 (100g)
- ・セロリ…1/2 本 (50g)
- ★ヨーグルト
(無脂肪無糖) …大さじ 3
- ★マヨネーズ……大さじ 2
- ★粒マスタード…小さじ 1

- ① りんごはよく洗い、皮つきのままいちょう切りにする。
- ② 水菜は 2 cm 程の長さに切る。セロリは筋を取り、薄切りにする。
- ③ ボウルにりんご・水菜・セロリを入れ、★を加えて和える。

エネルギー：77kcal 塩分：0.2g 野菜の量：38g