



白菜とりんごのサラダ



【盛り付け例】

※付け合わせの主菜は、タンドリーチキンを添えています。

《材料》

大人2人分

・白菜	2～3枚くらい	・油	小さじ1
・りんご	1/2個	・酢	小さじ1
・きゅうり	1本	・砂糖	小2/3
・人参	1/8本	・塩、こしょう	少々
・ロースハム	2～3枚		

《作り方》

- ① きゅうり、人参は3cmくらいの干切りにして、さっと茹でます。
- ② 白菜は、芯の固い部分は小さめのそぎ切りに、葉の柔らかい部分は1～1.5cm幅位に切り、茹でて水気をしぼります。
- ③ りんごは芯を除き、せん切りまたはいちょう切りにして塩水にさらします。
- ④ ロースハムは、3cm位のせん切りにして、茹でこぼします。
- ⑤ 油、酢、砂糖、塩、こしょうをよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
- ⑥ ②～④を⑤のドレッシングで和えます。

※練り製品等を茹でこぼすのは、添加物除去のためです。

☆ドレッシングのかわりにマヨネーズ（大さじ4）、塩・こしょう（少々）を使用するとまた違う味になります。