

「柿ドレッシングのフルーツサラダ」



材料(1人分)

白菜	55g
りんご	20g
くるみ	6g
柿	20g
酢	3g
オリーブオイル	3g
こしょう	少々

作り方

1. ドレッシングを作る。
柿の皮を剥き、種とヘタを取り除きフードプロセッサーでつぶす。
酢とオリーブオイルとこしょうを加えて混ぜる。
2. 白菜とりんごは太めの千切りにする。
3. 白菜を耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600w）で加熱する。絞ってから冷蔵庫で冷やす。
4. くるみはフライパンで軽く炒り、食べやすい大きさに砕く。
5. 白菜、りんご、くるみを混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

ポイント

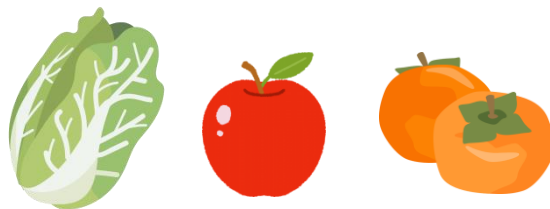
白菜を加熱調理することで、野菜のかさが減り多量でも食べやすくなる。

また、レンジ加熱をすることで栄養素が逃げにくい。

塩分 0 でさわやかなフルーツサラダ

旬の食材

白菜、りんご、柿



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
94kcal	1.5g	6.6g	9.0g	1.7g	0.0g