



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



キャベツをたくさん食べよう! 春キャベツとりんごのサラダ



余った
春キャベツの
どの部位でも
美味しく
仕上がります



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
56kcal	0.5g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

春キャベツ 250g
塩 小さじ1/3
りんご 1/2個
レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2

■作り方

- ① 春キャベツを細切りにし、塩をふる
- ② りんごは皮付きのまま4等分にし、うす切りにする
- ③ 春キャベツがしんなりしたらレモン汁、オリーブオイルを加えて混ぜる
- ④ ②に③を加え軽く混ぜる

cooking memo