

キャベツのサラダ りんごドレッシング和え

< 材 料 > (2人分)

○ 材料 ○

- ・ りんご 1 / 4 個
- ・ キャベツ 5 ~ 6 枚
- ・ 塩 小さじ 0.5
- ・ 酢 大さじ 4
- ・ オリーブオイル 大さじ 3



< つく り 方 >

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

- ① キャベツは 洗って、千切りにする。

キャベツは、葉を丸め込んで 端から刻んでいくと 楽に 刻めますよ。



- ② ボールに酢と塩を入れ、塩が溶けたらオリーブオイルを入れて混ぜる。
りんごを すりおろしながら入れて、軽く混ぜる。

- ③ キャベツを入れ、手で揉みこみながら 混ぜる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス

盛り付けのとき、プチトマトを飾ると、彩りがよくなりますね！

