

# 白菜とリンゴのサラダ

白菜を芯までおいしく  
食べきる！



## <材料>

白菜(100g)  
りんご(40g)  
マヨネーズ(大さじ3)  
塩(1つまみ)  
オリーブオイル(適量)



白菜の芯は薄くカット、  
りんごは皮ごと使います。



## <作り方>

- ① 白菜は、葉に対し包丁を斜めにして、一口ぐらいの大きさにカット。
- ② りんごは皮ごと薄くスライスする。
- ③ ボウルに白菜とりんごを入れ、塩とマヨネーズ、オリーブオイルを入れ、からめる。
- ④ 最後にアーモンドスライスをちらす。



アーモンドをまぶすと  
香ばしさが食欲をそそ  
りますよ！



## このレシピを教えてくれたのは・・・



食べのこし<sup>ゼロ</sup>応援店  
西荻窪イタリアン「CICLO」(チクロ)  
岡部 シェフ

白菜は、冬の霜が降りると甘くなるので、この時期のサラダはおすすめです！

鍋料理などで、白菜が少し余ったときにも作ってみてください！

切って混ぜるだけの簡単レシピです！