

# キャベツとさつまいものオレンジサラダ



## 【材料（4人分）】

キャベツ…120g  
さつまいも…120g  
にんじん…20g  
オレンジ…1/2個  
A  
オリーブ油…小さじ2  
塩…少々  
こしょう…少々

## 【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、さつまいもはいちょう切り、にんじんはせん切りにする。
- ② オレンジは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③ ①をゆでて、ザルにあげ冷ましておく。
- ④ ボウルにAを合わせ②、③を加えてあえる。

(1人分の栄養価：エネルギー70kcal、たんぱく質0.9g、食物繊維1.4g、食塩相当量0.3g)

☆オレンジを使用することで、少ない調味料でも美味しいいただけます。

