

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・・・120 g

さつまいも・・・120 g

にんじん・・・20 g

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 1.4 g、食塩相当量 0.3 g）

☆オレンジを使用することで、少ない調味料でも美味しくいただけます。

