

春キャベツとにんじんの ポンカンドレッシングサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 92kcal, たんぱく質 1.4g,
脂質 6.2g, **食塩相当量 0.2g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

<ポンカンドレッシング作り>

- ① ポンカンをよく洗い、皮をすりおろす。
 - ② ポンカンを横半分に切り、種を取り除く。
 - ③ 子房に分け、実を5mm幅に切る。
 - ④ ボウルに①、③、調味料を入れてよく混ぜる。
 - ⑤ 冷蔵庫で10～15分ほど寝かせる。
- ⑥ 春キャベツ、にんじんを千切りにする。
 - ⑦ サニーレタスは食べやすい一口大に切る。
 - ⑧ 食べる前にポンカンドレッシングと合わせる。

【材料（2人分）】

- 春キャベツ（千切り） 2枚 (100g)
- にんじん（千切り） 1/4本 (25g)
- サニーレタス(一口大) 2枚 (40g)

<ポンカンドレッシング(作りやすい分量:4人分)>

- ポンカン 中1個 (120g)
- オリーブ油 大さじ1 (12g)
- 酢 大さじ1 (15g)
- 濃口しょうゆ 小さじ1 (6g)
- 砂糖 小さじ1 (3g)
- こしょう 適量

アレンジ*お家deやさしおベジ増し*

ドレッシングは、柑橘類の種類を変えてアレンジ！！



柑橘類の種類を変えるだけで、いろんなドレッシングを楽しめるね♪
皮をすりおろすのが大変だったら、果肉だけでも大丈夫だよ。

