

|        |       |
|--------|-------|
| 〈材料〉   | 〈4人分〉 |
| 白菜     | 400g  |
| レーズン   | 20g   |
| りんご    | 1/2個  |
| 粒マスタード | 大さじ1  |
| マヨネーズ  | 大さじ2  |
| 塩、こしょう | 少々    |

## 〈作り方〉

- ① 白菜は葉と芯に分けて、葉は3センチ長さのせん切り、芯は1センチ幅に切る。たっぷりの湯を沸かし、芯から先に茹でて火が通ったら葉を加え、しんなりしたらザルに取り冷ます。
- ② レーズンはさっと湯通しする。
- ③ りんごは縦半分に切って芯を取り、更に半分に切って7～8ミリ幅のいちょう切りにする。
- ④ ボールにマスタード、マヨネーズを混ぜ合わせ、りんご、きつく絞った白菜、レーズンを入れ和え、塩、こしょうで調味する。



野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源で、健康な食生活を送る上で重要な位置づけとなっています。

しかし、野菜を食べる量は減少しており、食生活がアンバランスになっています。野菜の摂取目標は1日350gです。生のままでは大変ですが、ゆでたり、鍋物、スープにして無理なく旬の野菜を食べましょう！