



春菊とリンゴのサラダ



りんごとくるみの食感が楽しい!



栄養価 (1人分)

エネルギー 215kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 29.7g
食塩相当量 0.3g

●材料 (2人分)

春菊 1束 (150g)
りんご 1/3個
クリームチーズ 30g
くるみ (ローストしてあるもの) 適量 ※細かくする

【A】
レモン汁 小さじ2
オリーブオイル 小さじ2
バルサミコ酢 小さじ1
はちみつ 小さじ1

●つくり方

- ① 春菊は洗って水気を取り、3～4cm幅に切る。
- ② りんごは皮ごとちょう切り、クリームチーズは1cm角に切る。
- ③ 器でAを混ぜておく。①②を皿に盛り、A、くるみをかける。

●アドバイス

- ・生の春菊をおいしくたくさん食べられるサラダです。
- ・りんごの代わりに柿もおすすめです。
- ・はちみつは1歳を過ぎてから与えましょう。

かんたん ステップ



STEP 1

春菊、りんご、
クリームチーズを切る。



STEP 2

皿に盛り、
Aとくるみをかける。