

# 地元野菜たっぷりメニュー その1

からおすすめの商品1品を紹介します！

## りんごと白菜のサラダ

岩沼では、りんごの生産が盛んで10月頃から出荷されています。甘くておいしいりんごを味わってみませんか。



(1人分)  
57kcal 塩分0.3g

### 材 料 (2人分)

材 料	分 量
りんご(岩沼産)	中1/4個
白菜	80g
塩	少々
フルクトレッシング	大さじ1

### 作 り 方

1. りんごは皮付きのまま、芯を取り薄いいちょう切りにする。
2. 白菜は、せん切りにし、少し塩をふってしんなりさせ水気をしぼる。
3. 1と2を合わせて器に盛り、ドレッシングをかける。

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。

問合せ先：健康福祉部健康増進課  
☎ : 22-1111(内線346)