

1 メニュー名	キャベツとリンゴのあっさりサラダ															
2 出来上がり																
3 レシピの紹介	<p>キャベツは電子レンジでの加熱でかさが減り、食べやすく、リンゴの風味で少量の調味料でもさっぱりと甘く美味しいサラダです。</p>															
4 材料、分量	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2" data-bbox="448 1608 686 1668">材料(2人分)</th> </tr> <tr> <th data-bbox="448 1668 686 1713">材料名</th> <th data-bbox="686 1668 1439 1713">分量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="448 1713 686 1780">キャベツ</td> <td data-bbox="686 1713 1439 1780">3枚(140g)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1780 686 1848">リンゴ</td> <td data-bbox="686 1780 1439 1848">大1/4個(75g)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1848 686 1915">塩</td> <td data-bbox="686 1848 1439 1915">少々(塩水用)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1915 686 1982">ポン酢調味料</td> <td data-bbox="686 1915 1439 1982">小さじ2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="448 1982 686 2054"></td> <td data-bbox="686 1982 1439 2054"></td> </tr> </tbody> </table>		材料(2人分)		材料名	分量	キャベツ	3枚(140g)	リンゴ	大1/4個(75g)	塩	少々(塩水用)	ポン酢調味料	小さじ2		
材料(2人分)																
材料名	分量															
キャベツ	3枚(140g)															
リンゴ	大1/4個(75g)															
塩	少々(塩水用)															
ポン酢調味料	小さじ2															

	写真	手順
5 作り方	<p>1</p> 	<p>キャベツは、細切りにして、電子レンジで 500W・1分加熱後、かき混ぜてさらに 30 秒加熱する。加熱後粗熱をとる。</p>
	<p>2</p> 	<p>リンゴは、よく洗ってから3mmの厚さのうす切りにし、塩水に浸けておく。</p>
	<p>3</p> 	<p>1と2の水気を切ってボウルであわせ、ポン酢調味料をかけて、全体をサッと混ぜる。器に盛りつけて出来上がり。</p>
6 コツ・ポイント	<p>キャベツは電子レンジで加熱した後、粗熱を取ってからリンゴと和えるのがポイントです。  リンゴは、スライスし、薄い塩水にサッと浸すと茶色になりにくく、きれいに仕上がります。  具材はキャベツとリンゴだけですが、リンゴの甘みで美味しくいただけます。</p>	
7 このレシピの 生い立ち	<p>家庭で残りがちなキャベツ一玉を、残さず有効利用するためのメニューのひとつとして考えました。  時短・簡単・減塩サラダ。冷蔵庫の余り野菜を加えてのアレンジもあなた次第です。</p>	