



白菜とリンゴのヨーグルト マスタードサラダ



材料 2 人分



作り方

白菜	200g
りんご	100g
チーズ	50g
ヨーグルト	100g
A マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
レモン汁	大さじ1
パセリみじん切り	少々



- ①白菜は 4~5 cmの斜めにカットして水にさらす。
- ②りんごは5mmの厚さのくし切りにカットして、斜めスライスにする。
- ③チーズは5mm角に切る。
- ④ボウルに A を合わせて、①、②を加え和える。
- ⑤皿に盛り付けて、最後にパセリのみじん切りをのせる。