

【登米の旬な野菜レシピ】

料理名		
白菜とリンゴのサラダ		
材 料	分量（4人分）	作り方
白菜 りんご レーズン A { 粒マスタード 塩 粗びきこしょう 酢 オリーブ油 （お好みでごまを ふってもOK!）	200g（2枚） 200g（小1個） 40g 小さじ1/2 小さじ1/2 少々 大さじ1と1/2 大さじ1と1/2	① 白菜は軸と葉に分け、軸は4×2cm幅に切り、葉はひとくち大に切り、ポリ袋に入れ、分量の半分の塩をふって袋の外から手でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。 ② Aの調味料は混ぜあわせておく。 ③ レーズンはぬるま湯で戻し、水気をふく。りんごはよく洗い、皮つきのまま8つ割にして芯を除き、5mmの厚さのいちょう切りにし、薄い塩味につけ、水気をとる。 ④ 全て混ぜあわせればできあがり。

〔1食分〕★エネルギー：116Kcal ★塩分：0.6g

《ひとくちメモ》

✿白菜は、冬が旬の食材で、加熱して食べることが多いですが、生でも食べられます。鉄・マグネシウムなどカルシウムの吸収に必要な成分を含んでいます。

◆ 登米市の旬な野菜

『白菜』…登米市は白菜の生産量が県内で1位です。新聞紙などに包み冷暗所に置くと日持ちがします。

