



SWITZERLAND  
スイス

キャベツを盛り込んだヘルシーサラダ。  
胃腸を助けるキャベジンも  
たっぷり取れて  
こころも体も健康に。



## 新キャベツの クルミオイル仕立てのサラダ

キャベジン<sup>①</sup>は加熱すると効力が弱まります。食べる時にはよくかみましょう。  
イソチオシアネート<sup>②</sup>が生じ、ガン<sup>③</sup>予防に大きな効果があります。



総カロリー  
**286kcal**  
1人分

### 材料(2人分)

キャベツ	200g
クルミ	6個
リンゴ	1/2個
カマンベールチーズ	1/3個
調味料	
クルミオイル	大さじ2
レモン汁	大さじ2
岩塩	少々
黒こしょう	少々

### ●作り方

- ①キャベツはコールスロー(細切り)にします。
- ②クルミは包丁で粗くけずります。
- ③リンゴはよく洗い、皮をむかず芯だけとり、  
いちょう切りにして10分ほどレモン水に漬けます。
- ④カマンベールチーズは一口大に切ります。
- ⑤ボウルに塩とこしょう、クルミオイルを入れ、よく混ぜて、  
①②③④を加え、さっくり混ぜる。
- ⑥味をみて、黒こしょうを上から振りかける。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123(大代表)