

## 焼きりんごとカマンベールチーズのサラダ

### <主な材料・4人分>

りんご	1個	
カマンベールチーズ	100g	
オリーブオイル	小さじ 1/2	
くるみ (ローストする)	20g	
ベビーリーフ	50g	
レタス	4枚	
レモン汁	小さじ 2	} A
はちみつ	小さじ 1	
塩	ひとつまみ	
黒こしょう	少々	
オリーブオイル	大きじ 2	



### <作り方>

- ① Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ② りんごは、皮ごと16等分のくし形に切って芯を除き、水につけておく。
- ③ ②の16等分に切った2個分はドレッシングに入れるので、5mm角に切り、①に混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ中火で熱し、②のりんごを加え、焼き色が付くまで両面を弱火でじっくりと焼き、粗熱をとる。
- ⑤ 同じフライパンで、8等分に切ったカマンベールチーズをさっと焼く。
- ⑥ 器に洗ったレタス、ベビーリーフを盛り、④、⑤、砕いたクルミをのせ、③のドレッシングをかける。

エネルギー 170 kcal 蛋白質 3.2g 塩分 0.5 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)