

おすすめレシピ
～おてがるシリーズ～

Vol.69 (平成 25 年 5 月号)



「新玉ねぎのサラダ」

1人分あたり

64kcal
塩分 2.3g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

新玉ねぎは、柔らかく、辛みが少ないのが特徴です。玉ねぎに含まれるアリシンはビタミンB₁の吸収を助けますが、熱に弱いので生で食べ、効率よく摂取しましょう。

* 栄養計算はドレッシング全量を含みます。

【材料(2人分)】

| | | |
|-------|-------|---------|
| ・新玉ねぎ | 1 個 | |
| ・ハム | 2 枚 | |
| ・にんじん | 1/6 本 | |
| A { | ・ごま油 | 小さじ 1/2 |
| | ・酢 | 大さじ 1 |
| | ・しょうゆ | 小さじ 1 |
| | ・塩 | 小さじ 1/2 |
| | ・コショウ | 少々 |
| ・のり | お好みで | |

【作り方】

- ① 新玉ねぎは皮をむき縦半分に切ってから、繊維に逆らって薄切りにします。辛みが気になるようなら水に 3 分ほどさらします。
- ② ハムは半分に切ってから短冊切りにし、にんじんは皮をむいて、ピーラーで薄く削ります。
- ③ Aを全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ④ 新玉ねぎ(水にさらした場合は水気をよくきる)、ハム、にんじんを③のドレッシングでよく和えます。
- ⑤ 最後に上にのりをかけます。

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。