

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B<sub>1</sub>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 最後に上のにりをかけます。

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。