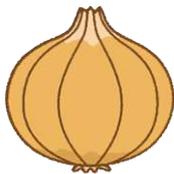


# おうち de 満点!!

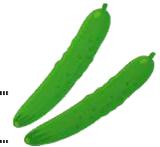
## プラス1メニューレシピ

### きゅうりとたまねぎのサラダ

<材料> 1人分



きゅうり	1/3本 (30 g)
たまねぎ	1/4個 (75 g)
ロースハム うす切り	1/2枚 (8 g)
ドレッシング すり白ごま	大さじ1/2 (5 g)
酢	大さじ1/2 (8 g)
ごま油	小さじ1 (4 g)
塩	0.5 g



<作り方>

きゅうりは細切りにする。

たまねぎは縦半分に切ってから、横向きに薄く切る。

ハムは5mm幅に切る。

ボールにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせる。

ボールに を加えて全体を和え、器に盛る。

<ポイント>

- ・ たまねぎは、水でさらすと辛みや臭いが抑えられます。
- ・ 新たまねぎは、辛みが少なくサラダに向きます。
- ・ ごまを加えることで食物繊維や鉄を補うことができます。
- ・ 作りたては、シャキシャキです。少しおいて味をなじませても美味しいです。

<栄養価>

【エネルギー 116kcal】【たんぱく質 3.4g】【脂質 7.9g】

【炭水化物 8.7g】【食塩相当量 0.7g】

10分位でつくれるよ!  
すりごまとごま油で  
香りよく!



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室