

もっと

からだにイコト!

<血管健康>



マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

新玉ねぎとかぶのまるごとサラダ

【材料 (2人分)】

- かぶ 2個(160g)
- 新たまねぎ 1/2個(50g)
- ミントマト 4個(50g)
- 【いなば】ライトツナ食塩無添加 1缶(60g)
- A)【日清オイリオ】
- アマニ油フレッシュキープボトル 大さじ1
- A)【ポッカサッポロ】ポッカレモン100 大さじ1/2
- A)上白糖 小さじ1/2
- A)塩 小さじ1/3

【作り方】

- ① 新たまねぎと、皮をむいたかぶの根は半月の薄切りにする。
かぶの葉は食べやすい大きさに切り、少量の塩(分量外)でもむ。
ミントマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにA)を入れて混ぜる。
- ③ 食べる直前に①、②、汁気を切ったツナを混ぜ、お皿に盛り付けて完成。

★ポイント

新たまねぎはさらさずそのまま食べて、栄養素を逃さずとりましょう！
カブを葉っぱごと使ったサラダで、シャキシャキとした食感が楽しめます。

おすすめ商品



【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	146kcal
たんぱく質	6.5g
食塩相当量	0.8g

