

サラダ ～玉ねぎドレッシング～

	材料(2人分)				
	アスパラガス				80g
	プチトマト				60g
	ツナ				40g
	【玉ねぎドレッシング】				
	すりおろし玉ねぎ				40g
	酢			小さじ 2	
	オリーブオイル			大さじ 1	
	砂糖			大さじ 1/2	
	塩				0.6g
	こしょう				少々
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
	142kcal	4.9g	10.8g	1.5g	1.0g



作り方

1. アスパラは茹でて食べやすく切る。プチトマトは半分に切る。
2. 1をドレッシングで和える。



コメント

- * 玉ねぎには血液をサラサラにする成分「プロピルメチルジスルフィド」が含まれています。