

## 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。