



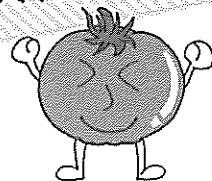
新玉ねぎとトマトのサラダ (4人分)

新玉ねぎ	200 g
トマト	200 g
乾燥わかめ	5 g
ツナ缶 (正味)	60 g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1+1/3 (4g)
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1+1/3 (20g)
煎りごま	小さじ1

A

- ① 玉ねぎは薄くスライスする (辛味が強ければ水にさらす)。
- ② トマトも薄くスライスする。
- ③ わかめは熱湯をかけて戻す。
- ④ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 皿に①・②・③と油を切ったツナを彩りよく盛り付け、④のドレッシングをかける。

新玉ねぎは生で食べて血液サラサラ



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	104 kcal	5.2 g	5.6 g	1.3 g	26 mg	0.6 mg	1.9 g