

新玉ねぎと新わかめの梅サラダ



材料 【4人分】

新玉ねぎ	1個
新わかめ	1カップ (100g)
梅干し	1個
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4
酢	大さじ3



<1人分の栄養価>
エネルギー 33 kcal
1人分の野菜 50g



塩分 1.0g

作り方

- 1) 新玉ねぎは縦の薄切りにする。わかめは3cmの長さにする。梅干しは種を除き、刻んでおく。
- 2) ボウルに梅干し、砂糖、塩、酢を入れ梅ドレッシングを作る。
- 3) 2) に新玉ねぎ、わかめを入れ、混ぜ合わせる。



Cooking Point

- ポン酢でもおいしくいただけます。
- 梅干しの塩分、甘みによって調味料を調整して下さい。

対象：子どもから
ご年配の方まで