

新玉ねぎと春菊のオイルサラダ



材料 【2人分】

玉ねぎ	80g
春菊	10g
さくらえび	5g
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1/2片
塩	少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 137 kcal
1人分の野菜 47g



塩分 0.4g

作り方

- 1) 玉ねぎは薄切り、春菊は葉の部分を持ち、器に盛る。
- 2) にんにくはみじん切りにする。
- 3) フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で加熱する。にんにくの香りがしたら、さくらえびを加えて軽く炒める。
- 4) 3) を1) にかけて、塩を振って出来上がり。



Cooking Point

- 塩は岩塩がおすすめです。
- お好みで刻んだねぎをかけても美味しいです。
- にんにくとさくらえびを加熱するときに焦がさないように火加減に気をつけてください。

対象：大人の方向け