

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆新たまねぎの梅マヨサラダ◆◇

1人分エネルギー：115kcal

塩分：0.6g

<材料：4人分>

- 玉ねぎ・・・・・・・・1個
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 鶏ささみ・・・・・・・・2本
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- ◆梅干し・・・・・・・・1個
- ◆マヨネーズ・・・・大さじ3
- ◆しょうゆ・・・・小さじ1/2
- ◆すりごま・・・・大さじ1



<作り方>

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして絞る。
きゅうりはせん切りにする。
- ② 鶏ささみは酒を振りかけ、軽くラップをかけて電子レンジ500wで2分ほど加熱する。冷めたらほぐしておく。
- ③ ◆の梅干しを細かく刻んで他の調味料と混ぜ合わせ、①、②と和える。

