

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◆◆新玉ねぎの和風サラダ◆◆

1人分エネルギー：75kcal

塩分：1.6g

### <材料：4人分>

新玉ねぎ・・・・・・・・1玉（200g）

カットわかめ・・・・・・・・4g

ノンオイルツナ・・小1缶

かつおぶし・・・・・・・・適量

◆ポン酢・・・・・・・・大さじ3

◆サラダ油・・・・・・・・大さじ1

◆砂糖・・・・・・・・小さじ1



### <作り方>

- ① 新玉ねぎをスライスし、冷水にさらして絞る。
- ② わかめは熱湯に入れてさっと火を通し、水分をきる。
- ③ ツナは水分をきっておく。
- ④ 器に玉ねぎ、わかめを盛り付け、ツナ、かつおぶしをのせる。
- ⑤ ◆をすべて混ぜ合わせ、④にかける。

