

# 新玉ねぎの辛子サラダ

## 材料(2人分)

新玉ねぎ・・・・・・・・・・120g  
スナックえんどう・・・・・・・・30g  
カットわかめ(乾)・・・・・・・・2g  
☆穀物酢・・・・・・・・・・15g  
☆砂糖・・・・・・・・・・3g  
☆オリーブオイル・・・・・・・・8g  
☆濃口醤油・・・・・・・・・・1.5g  
☆練りからし・・・・・・・・・・1.5g



## 1人分の栄養価

エネルギー・・・・・・・・77kcal  
たんぱく質・・・・・・・・1.3g  
カリウム・・・・・・・・126mg  
リン・・・・・・・・33mg  
食塩相当量・・・・・・・・0.4g

## 作りかた

1. スナックえんどうは、すじを取り、色よくゆでてザルにあげる。冷めたら斜めに4つに切る。  
※ゆでる時は塩を入れない
2. 玉ねぎは、薄切りにして耐熱容器に入れる。ふわっとラップをして 600W の電子レンジで2分加熱する。水にとり、冷まして水気をしっかり絞る。
3. ワカメは水でもどす。水気をしっかり絞る。
4. ☆の調味料をあわせ、食べる直前に 1-3 の野菜と和える。

## ポイント

- 春に出回る新玉ねぎとスナックえんどうを使った春サラダです。
- 辛子を効かせることで、減塩でもおいしく食べることができます。
- 夏にはスナックえんどうを、さやいんげんに変更してもおいしく作るができます。

【 レシピ提供 : やさしや 管理栄養士 厚美 美枝 】