

ゴーヤと玉ねぎのサラダ



サッパリと食べられて健康に！

【作り方】

1. ゴーヤと玉ねぎをスライスして塩でもみ 10 分おいておく。
2. 水でさっと洗って軽く絞るかつおぶしを乗せる。
3. ポン酢やお好みのドレッシングをかけてさっぱり食べる。

【材料】(2 人分)

- ・ゴーヤ…半分
- ・玉ねぎ…半分
- ・塩…少々
- ・かつおぶし…適量
- ・ポン酢やお好みのドレッシング…適量

【栄養価】(1 品当たり)

エネルギー: 84kcal

タンパク質: 6.3g

脂質: 0.4g

炭水化物: 15.2g

ナトリウム: 445 ミリグラム

ビタミン C: 84 ミリグラム

レシピ・写真提供

管理栄養士 山根由季様