

副食

玉ねぎと納豆の梅サラダ

[1人分] エネルギー：71kcal 塩分：0.4g たんぱく質：4.8g 脂質：2.6g 食物繊維：2.7g



材料 [4人分]

- 玉ねぎ：200g
- 納豆：100g
- パセリ：4g
- サラダ菜：40g

【A】

- 梅干し：中サイズ1個（6g）
- 醤油：小さじ1/2
- レモン汁：小さじ1

作り方

1

玉ねぎは縦に4等分したものを、横に薄くスライスします。

2

梅干しは種を取り除いて包丁で叩き、醤油とレモン汁を合わせて"1"と納豆を混ぜます。

3

器の上にサラダ菜を敷いて"2"を盛りつけ、その上からみじん切りにしたパセリをちらします。