

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 大 修 木 R

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。