

中性脂肪が気になる方へ

あさり和新玉ねぎの和風サラダ

材料(2人分)

新玉ネギ	50g
水煮アサリ	50g
ミニトマト	1/2パック
レタス	1/2個
カットわかめ	2g
かつお節	適量

ドレッシング

★醤油	小さじ2杯
★酢	小さじ2杯
★アマニ油	小さじ1杯

作り方

- ①カットわかめは水で戻しておく。(5分間)
- ②それぞれの野菜をよく水で洗う。玉ネギはスライサーで薄くスライスする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③お皿に盛り付けをし、上にかつお節をお好みで適量かける。
- ④ドレッシングは★をすべていれよく混ぜ、③の上からかければ完成！

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 95 kcal

脂質 2.7 g

食物繊維 2.3 g

食塩相当量 1.0 g

アサリに含まれるタウリンやわかめなどの海藻類、ドレッシングのアマニ油には血液中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。新玉ねぎは水分が多く、甘くてサラダにピッタリです！ドレッシングは普段使っているものにアマニ油をそのまま混ぜるのもOK♪