

# 減塩 レシピ

No.126

(1人分)  
100kcal  
塩分  
0.5g

## 玉ねぎとオレンジのノンオイルサラダ



### 材料(2人分)

- 新玉ねぎ……………150g
- オレンジ……………1個
- セロリ……………20g
- オレンジの汁……………  
大さじ2~3
- 塩……………一つまみ
- こしょう

好みでツナ缶など入れ  
てもおいしいですよ。

### 作り方

- 1 玉ねぎは立て半分切って薄切りにして、水にさらし水気を切っておく。
- 2 オレンジは横半分に切って、汁を絞っておく。
- 3 セロリは3cmの長さに切って、短冊切りにする。水にさらし水気を切っておく。
- 4 玉ねぎ、セロリをオレンジの汁で和える。