

# 減塩 レシピ

No.71

(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

オレンジをたっぷり使って

### 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。(好みでツナ缶など入れてもおいしいですよ。)