

減塩 レシピ

No.131

(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 玉ねぎは縦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して、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。