

# 玉ねぎと三つ葉の サラダ

材 料 (2人分) 調理時間 15分

玉ねぎ	大1/2個 (150g)
三つ葉	1束 (30g)
れんこん	50g
ツナ缶(水煮)	1/2缶 (35g)
ポン酢	15g
サラダ油(揚げ焼き用)	大さじ2



1人分  
80kcal

塩分  
0.7g

## 作り方



- 1 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしっかりと絞る。  
三つ葉は3センチ長さに切る。
- 2 れんこんは2～3ミリ厚さの半月切りにする。  
フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- 3 ボウルに玉ねぎ、三つ葉、汁気をきったツナ缶、れんこんを入れ  
ポン酢を加えさっくりと混ぜ合わせる。

## ヘルスメイトからひとこと

少し時間をおいてなじませると、  
三つ葉と玉ねぎがしんなりして  
おいしいサラダになります。  
揚げれんこんがアクセントです。



市川市公式 Web サイトで  
他のレシピもご覧いただけます