



玉ねぎとかにかまの ポン酢和え



しゃきしゃき玉ねぎを、パクパクいただきます!



栄養価 (1人分)

エネルギー 32kcal
たんぱく質 2.0g
脂質 0.2g
食塩相当量 0.6g

●材料 (2人分)

玉ねぎ 1/2個(120g)
かにかま 3本
ポン酢 大さじ1

●作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。水気を取る。
- ② かにかまは手でほぐし、①と混ぜる。ポン酢を入れて和える。

●アドバイス

- ・かつおぶしや、すりごまをかけてもおいしいです。
- ・かにかまは低塩のものを選ぶとよりヘルシーです。

かんたん
ステップ



STEP 1

玉ねぎを水にさらす。



STEP 2

水気を切った玉ねぎ、ほぐしたかにかまをポン酢で和える。