



# 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。