

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	新玉ねぎとアスパラガスのサラダ
-------	-----------------

区分	副菜
調理時間	10分
季節	春



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	62	0.65	99

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
新玉ねぎ	1/2個 (94g)
グリーンアスパラガス	3本 (48g)
レタス	1枚 (29g)
ミニトマト	3個 (27g)
キューピーテイスティドレッシング 黒酢たまねぎ	30g

作り方	1	新玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトは横半分に切る。
	2	グリーンアスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、5mm幅の斜め切りにし、ぬらしたクッキングペーパーで包んで耐熱容器にのせ、ラップをかけレンジ(500W)で約1分加熱する。
	3	レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
	4	器に③を敷き、①と②を盛りつけ、ドレッシングをかける。

メニューのポイント	シャキシャキとした食感の新玉ねぎとアスパラがたのしめる春らしいサラダです。黒酢たまねぎドレッシングのコクがよく合います。
-----------	--

レシピ提供：キューピー(株)