

スライスオニオン

新たまねぎは、みずみずしく辛味が少ないので生食がおすすめ



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

スライスオニオン



材料(2人分)

- ・新たまねぎ…1個
- ・かいわれ大根…5g
- ・かつお節…3g
- ・ぽん酢しょうゆ(市販)…大さじ1

作り方

- ① たまねぎは皮をむいて両端を切り落とし、縦半分にかットし、繊維に対して直角にスライサーでカットする。※1
- ② ボウルに水をはり、①を水にさらす(たまねぎの辛さにより10分程度)。※2
- ③ ②の水気を切り、器に盛りつける。かつお節、かいわれ大根を天盛りし、ぽん酢しょうゆをかける。

※1 切り方のポイント!

生食の場合、輪切りになるよう繊維に対し直角にスライスすると、辛みが抑えられる。

※2 水にさらすことにより、辛みが逃げると同時に、シャッキリとした食感になる。ただし栄養素も逃げてしまうため、栄養素を逃したくない場合は、お皿に1日のせて放置し、空気中に辛みを逃がす。

栄養成分(1人分)

熱量…35kcal たんぱく質…1.7g 脂質…0.0g 炭水化物…6.1g(食物繊維…1.6g)
食塩相当量…0.7g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)