



いつの間にか葉桜になり、すっかり春の陽気になりました。寒さも取れて少し体も動かしやすい時期ですね。日頃の運動不足を解消しましょう。よこた内科クリニックです。



新玉ねぎとクリームチーズのサラダ



1人分 70kcal 塩分 0.4g

作り方

- 1, 新玉ねぎをスライスし、水にさらす。
- 2, トマトはひと口大に切る。
- 3, クリームチーズを角切りにして、玉ねぎとトマトの上に散らし、鰹節を振りかける。
- 4, ポン酢をかけて完成。

材料

1人分

玉ねぎ	1/4 個	60g
トマト		40g
クリームチーズ		10g

ポン酢 (小 1)	5g
鰹節	1g

トマトのグルタミン酸と鰹節のイノシン酸が組み合わせることで相乗効果が生まれ、うまみがアップしますよ。