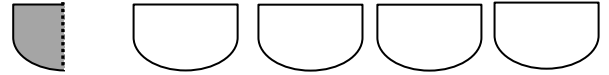


白和えのイメージが変わる超簡単レシピ
玉ねぎと生ハムの洋風白和え



【1人当たり野菜量】30g



【1人当たり栄養価】

エネルギー	104Kcal
脂質	7.0g
塩分	0.8g

材 料（4人分）

絹ごし豆腐	300g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/3
玉ねぎ	80g
生ハム	40g
さやいんげん	40g

作り方

- ① 豆腐は粗くちぎって皿を受けたザルにのせて、冷蔵庫に約30分置いて水気を切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらして絞る。
- ③ 生ハムは1cm幅に切る。
- ④ さやいんげんは塩茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルに①とオリーブ油、塩を入れて、②・③・④を和えて器に盛る。

▼料理のポイント

具材の水分が出ないように、食べる直前に和え衣と具材を和えましょう。
生ハムの塩気、生の玉ねぎスライスの辛みが味のポイントです。

▼玉ねぎの栄養

匂いと辛みの成分である硫化アリルは血液をサラサラにし、動脈硬化を予防します。
硫化アリルは豚肉などに多いビタミンB1の働きを高めるため疲労回復に役立ちます。