



# 玉ねぎのオーロラソース和え

## 栄養士コメント

玉ねぎに含まれるケルセチン、わかめに含まれるアルギン酸は動脈硬化予防に効果的な栄養素です。

ケチャップとマヨネーズを合わせたオーロラソースで和えました。

## 作り方

わかめは水に15分ほどつけて戻しておく。

玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。

人参は千切りにして茹でておく。

調味料は合わせておく。

わかめ、玉ねぎ、人参、ツナ、調味料を合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	31 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	4.3 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	81 μg
10. ビタミンE	0.0 mg
11. ビタミンD	0.3 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.4 g

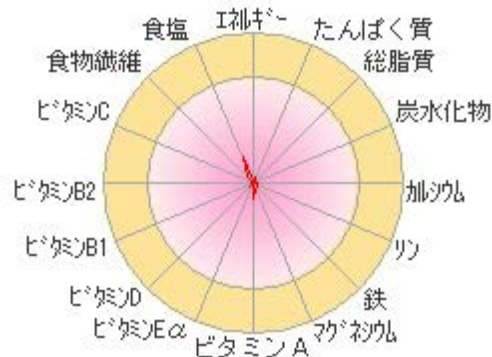
## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱	30 g
2. 人参	10 g
3. わかめ(乾燥、素干し)	1 g
4. ツナ缶(水煮フルーク)ライト	10 g

### <調味料>

5. ケチャップ	1/4 小サジ
6. マヨネーズハーフ	1/2 小サジ
7. 酢・穀物酢	1/4 小サジ



(黄色い部分が範囲内です)