



新玉ねぎとツナ和え

栄養士コメント

玉ねぎの辛み成分には血栓予防の効果があり、血圧を下げる効果があるといわれています。レモンの酸味と生パセリの香りで減塩をカバーします。

作り方

：ボールに玉ねぎ、汁気を切ったツナ缶、だしつゆ、レモン汁、黒こしょう、パセリを混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

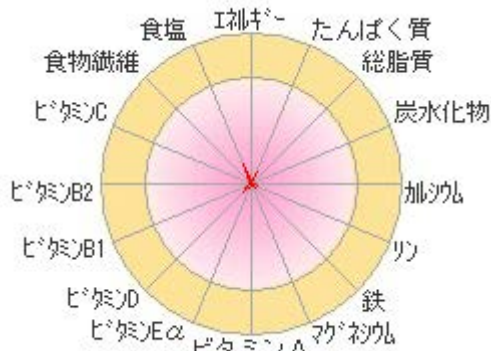
摂取値 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	5.1 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	7 mg
6. リン	42 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱-----	30	g
薄切りにしサッと水洗いをし水気切っておく		
2. ツナ缶(水煮ルー)ライト-----	20	g
1/4缶		
3. 減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
4. レモン(果汁)-----	1/4	小サジ
5. 黒こしょう-----		少々
6. パセリ・みじん切り-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)