野菜の栄養価を生かす！家族みんなの健康メニュー!!

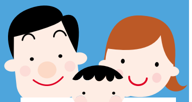
新・カラダが喜ぶ野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵　智子

レッドオニオンとひじきのサラダ

タマネギの辛味は血液をサラサラにする働きがあるので、生で食べるのが一番です。ひじきは食物繊維を多く含み、腸の働きを活発にして、腸にたまった老廃物を取り除き、便秘を解消して大腸がんを予防します。

タマネギは生で食べるとビタミンCの吸収をよくする働きがあります。



健康データ
（1人分）
熱量242kcal

●材料（4人分）

ひじき ひとつかみ、レッドオニオン 1個、セルリー 1本、キュウリ 2本、レモン 1個、オリーブオイル 大さじ5、香菜 お好みで、塩 少々、粒こしょう 少々

●作り方

1 ひじきはザルに入れて、サッと湯をとおす。
2 レッドオニオンは薄くスライスし、セルリーとキュウリは短冊切りにして冷水につけ、水気をきり、パリッとさせる。香菜は葉と軸とに分けて、軸は食べやすい大きさに切る。
3 全ての材料をボールに入れて、オリーブオイルで和える。塩・こしょうで味を調えて、レモンを絞る。

タキイ
タキイ種苗株式会社
〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL（075）365-0123（大代表）