

副 菜

パイナップルとセロリのサラダ

セロリとパイナップルの香りがさわやかなサラダです。
食物繊維も豊富です。



●栄養価（1人分）

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.1 g
脂質	0 g
食塩相当量	0.4 g

●材料（2人分）

- セロリ（葉と筋をとり、斜め薄切り）……………1 / 2本（80 g）
- 新玉ねぎ（縦に薄切り）……………1 / 4個（50 g）
- 赤パプリカ（縦半分に切り、薄切り）……………1 / 6個（30 g）
- カットパイナップル（3～4mm厚さ）……………40 g
- 塩……………少々

●作り方

- ① 新玉ねぎは水に5分ほどさらし、水気をよく切る。
※ 新玉ねぎの時期でない時は、ラップをしてレンジで加熱してから使うと辛みがなくなります。
- ② ビニール袋に切った野菜と塩を入れて、ふりながらよく混ぜる。