

マリネ



材料(2人分)

- ・玉葱・・・40g
 - ・胡瓜・・・40g
 - ・レタス・・・20g
 - ・卵・・・20g
 - ・サラダ油・・・2g
- ② a {
- ・サラダ油・・・6g
 - ・酢・・・10g
 - ・塩コショウ・・・1g

- ①玉葱は薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ②胡瓜は大きめの千切りにし、レタスは一口大にちぎる。
- ③卵を溶いてフライパンにサラダ油を敷き、薄焼き卵を作る。
- ④③を千切りにする。
- ⑤②を合わせ、玉葱、胡瓜、レタスと和える。
- ⑥皿に盛り、上から④を飾る。

エネルギー
65kcal

塩分	0.5g
コレステロール	42mg
たんぱく質	1.8g

ワンホ'イント
アト'ハイス

玉葱の独特のにおいと辛さの原因は、硫化アリルという成分です。これは、疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を助け新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにします。