

チカラ

新玉ねぎの力



新玉ねぎは、一般的な玉ねぎより、柔らかく、辛味も少ないです。成分で最も多い糖質はエネルギー源として使われ、疲労回復に効果があるといわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



新玉ねぎと豆腐のチコレギサラダ

調理時間
10分

1人分
132kcal

新玉ねぎと豆腐のチョレギサラダ

調理時間

10分

1人分

132kcal

【材料/2人前】

レタス	2枚
新玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
木綿豆腐	1/3丁
わかめ	4g(乾燥)
キューピーチョレギサラダドレッシング	適量

【作り方】

- ①レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ②新玉ねぎは薄切りにする。赤パプリカは長さ半分の3mm幅に切る。木綿豆腐は水きりし、ひと口大の角切りにする。わかめは水でもどして水気をきる。
- ③器に①を敷き、②を盛りつけ、「キューピー チョレギサラダドレッシング」をかける。