

クレソンとゆで卵のオニオンサラダ



素材

分量

《2人分》

クレソン	1束
くるみ(ロースト)	20g
ゆで卵(半熟)	2個
[A]たまねぎ(すりおろし)	1/4個分
[A]グレープフルーツジュース	大さじ1と1/2
[A]塩	小さじ1/6
[A]こしょう	少々
[A]オリーブ油	大さじ1

栄養成分値

《1人分》

🔥 熱量	215 kcal
🍖 たんぱく質	8.3 g
🧈 脂質	18.1 g
🍷 炭水化物	糖質 3.5 g
	食物繊維 1.7 g
🦴 カルシウム	63 mg
🧂 塩分	0.7 g

作り方

🕒 10分

- 1 クレソンは葉先を摘み、茎は斜め切りにして冷水に放ち、水けをよくきる。くるみは粗く刻み、クレソンとともにボウルに入れる。
- 2 Aを混ぜて1に加え、さっくり和えて器に盛り、くし形切りにしたゆで卵をのせる。

このホームページに掲載されているレシピ・イラスト・写真・その他のコンテンツの無断転載を禁じます。

Copyright (C) CGC JAPAN CO.,LTD. All rights reserved.