



玉葱の硫化アリルが生ハムと昆布のビタミンB1をパワーアップ!!

新玉サラダ

* 材料* 2人分

- 新玉ねぎ 1個
- 生ハム 3枚
- 細切昆布 一つまみ
- しそ 1枚
- 味ぽん 大さじ2杯



～作り方～

- 1・玉葱は皮を剥き、薄くスライスして水にさらす。
- 2・細切昆布は水で戻す。
- 3・生ハムは食べやすい大きさに切る
- 4・ボールに水気をきった玉葱、昆布と生ハム、味ぽんをを合わせる。
- 5・器に盛ってしそを散らして出来上がり♪

