

## 玉ねぎときゅうりとトマトのサラダ 【吐き気 嘔吐】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	40kcal	たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.2g		

### STORY

玉ねぎには血液をサラサラにする効果があり血行促進作用もあるので冷え性の改善にも役立ちます。

### 材料(2人分)

- 玉ねぎ (20g)
- トマト (40g)
- きゅうり (1/2本)
- カリフラワー (40g)
- カッテージチーズ (10g)
- オリゴ糖 or はちみつ (大さじ 1/2)
- マスタード (小さじ 1)
- 黒胡椒 (適量)
- 塩 (適量)



## 作り方

---

1. 玉ねぎを 2cm の薄切りにする。



2. トマトは皮を剥いて 1cm の角切りにする。



3. きゅうりも皮を剥いて 2cm の細切りにする。



4. 野菜をボウルに入れてマスタード、塩こしょうを加える。



5. カッテージチーズ、ハチミツを入れ、ボイルしたカリフラワーも入れて混ぜる。



6. 盛り付けて完成。



## Point

---

トマトは混ぜると崩れやすいので後から入れても良いです。