

オニオンサラダ

調理時間 15分

《 材 料 》

新玉葱	1	個
レタス	4	枚
(エンダイブ 1/4 株)		
トマト	1/2	個
削りかつお	適	量
黒ごま	適	量
三杯酢		
砂糖	大	3
酢	大	3
淡口醤油	大	3
水	大	3
旨味調味料	少々	

《 作り方 》

玉葱は繊維に直角に薄切りにし、氷水にさらし、よく水気をきっておきます。

砂糖、酢、淡口醤油、水を合わせ三杯酢を作ります。

皿にレタスをしき、玉葱を盛り、削りかつおと黒ごまをのせます。

トマトとあればエンダイブを飾り、三杯酢をかけます。



新玉葱はサラダが一番

【おいしさのヒミツ】

氷水にさらしてシャキシャキ度 up!!

お料理上手メモ

玉葱は繊維に直角に切ると、口に残らず食べられます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
78 kcal	3.7 g	0.7 g	14.7 g	2.2 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校