

新玉ねぎを使って！

玉ねぎ ドレッシング サラダ



材料(4人分)

新玉ねぎ・・・50g(小1個位)

にんにく 5g(小1片)

サラダ油・・・大さじ1と小さじ1(16g)

酢・・・・・・・・大さじ1(15g)

醤油・・・・・・・・小さじ2(12g)

砂糖・・・・・・・・小さじ1と1/3(4g)

塩・・・・・・・・小さじ1/4(1.5g)

・キャベツ・・・・・・・・1/4玉(260g)

・アスパラガス・・・・4本(60g)

・スナップえんどう・・・8本(40g)

作り方

キャベツはざく切り、アスパラは1cm程度の斜め切り、スナップエンドウは筋とヘタを除く。

鍋(もしくはフライパン)に水50ccを入れ、沸騰させた中にキャベツ、アスパラ、スナップエンドウを入れて蓋をし、ややしんなりした程度でザルに取ってよく水を切り、器に盛る。

新玉ねぎとにんにくをすりおろし、食べる直前に、の調味料全てと混ぜ合わせ、玉ねぎドレッシングを作り、の野菜にかける。

玉ねぎドレッシングは、お好みの茹で野菜や、蒸し野菜にかけてお召し上がりください。多めに作って、冷蔵保存し2～3日に分けて使っても便利でしょう。

ドレッシング(4人分)の
エネルギー200Kcal、塩分3.2gです。
記載の材料で作ったサラダ(1人分)は
エネルギー84kcal、塩分0.8gです。

今回のポイント
ジューシーな新玉ねぎの
風味と、油・酢をきかせた
ドレッシングで塩eco！