



新玉ねぎ豆苗サラダ& だしドレッシング

やわらかくてあま〜い新玉ねぎレシピ③

新玉ねぎ豆苗サラダ&だしドレッシング

材 料 (2人分)

新玉ねぎ……………1個
豆苗……………1/2パック
ミニトマト……………4個
ツナ缶……………1缶
(ドレッシング)
☆玉ねぎ(みじん切り)
……………適量
☆オリーブオイル
……………大さじ1
☆酢……………大さじ2/3
☆しょうゆ……………大さじ1/2
☆だしパック(中身)…小さじ1
※本格・万能だしパック使用

- 1 新玉ねぎをスライスして水にさらす。
豆苗も洗って4cm幅に切る。
- 2 ミニトマトは1/2に切り、ツナ缶は油と水分を除いておく。
- 3 ドレッシングを作る。☆を入れてよく混ぜる。
- 4 新玉ねぎ・豆苗・ツナ缶を軽く混ぜて盛りつけて、ドレッシングをかけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

新玉ねぎの食感を活かすため、繊維に沿ってスライスにする。
普通の玉ねぎでも作れます。
ドレッシングはお好みで味を調整してください。
新玉ねぎは水にさらして辛みを取り除く。