

# 新玉ねぎとおかかのサラダ

6月

1 週目



## 材料 (4人分)

新玉ねぎ	1個(200g)
みず菜	1株(30g)
新しょうが	1かけ(30g)
油揚げ	1枚

A	にんにく	1かけ
	オリーブオイル	大さじ2.5
	酢	大さじ2.5
	塩	大さじ0.5
	醤油	大さじ0.5

削り節	1袋(5g)
-----	--------

## 1人分栄養価

エネルギー	146kcal	炭水化物	6.0g
たんぱく質	4.3g	カルシウム	59mg
脂質	11.8g	塩分	1.1g

## 作り方

- ① 玉ねぎは半分に切って縦に薄切りにし、水にさらしてシャキッとさせ、ざるに上げて水気を切る。
- ② みず菜は4~5cm長さに切り、水にさらしてざるに上げる。新しょうがは千切りにする。油揚げはペーパータオルに挟んで油気を取り、オーブントースターでこんがり焼き、縦半分に切って1~2cm幅に切る。
- ③ Aのにんにくは半分に切って芯を除き、薄切りにする。オリーブオイルとともにフライパンに入れ、弱火で香りが出るまで炒める。これをAの残りの調味料を合わせたところに加えて混ぜ、ドレッシングにする。
- ④ ①②を合わせて混ぜ、器に盛り、③のドレッシングをかけ、削り節をのせる。

## 食育ばなし 〈新玉ねぎ〉

新玉ねぎと呼ばれるのは春先から初夏まで。通年出回っている玉ねぎと大きく違うのは味と食感。辛味が少なく、生でも甘さとやわらかい食感があります。

