



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 27

第2期 とよあけ健康21計画

新玉ねぎの中華風サラダ

野菜1人
220g



★材料(2人分)★

- ・新玉ねぎ 2個
- ・ツナ缶(小) 1個
- ・黒いりごま 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・塩 少々

★作り方★

- ①新玉ねぎは薄切りにして5分ほど水につけ、水気をしっかりきる。
ツナ缶は汁をきり、ほぐす。
- ②①をボウルに入れ、黒いりごま、酢、しょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜ合わせる。

【③専門家部門 考案:JA尾東あいち 食育ソムリエ:森 克代さん】