

オニオンサラダ

～ 手作りドレッシングで上手に適塩 ～



材料 (2人分)

玉ねぎ 1/4個
わかめ もどして10g
レタス 30g

ドレッシング

玉ねぎ(すりおろし) 大さじ1
にんじん(すりおろし) 大さじ1弱
塩 ひとつまみ
こしょう 適量
砂糖 小さじ1/5
レモン汁 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは、繊維を切るように薄く切り、水にさらさずにしばらくおく。
わかめはもどして、2～3センチに切り、サッと熱湯をまわしかけ、水気をきる。
レタスは1センチ幅の食べやすい大きさに切る。
- 2 玉ねぎとにんじんをすりおろし、ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 3 ①の玉ねぎとわかめ、レタスを混ぜ合わせ器に盛り付ける。
食べる直前に②のドレッシングをかける。

※ドレッシングは、冷蔵庫で3～4日保存可能