

# 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 | ドレッシング            |
| わかめ(戻し) | 10g  | 玉ねぎ(すりおろし) 大さじ1   |
| レタス     | 30g  | 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