



玉ねぎときゅうりの マリネ



<材料4人分>

玉ねぎ・・・1個半 (300 g)

きゅうり・・・1本 (150 g)

ハム・・・3枚 (45 g)

塩・・・・・・・・少々

- (A) {
- オリーブ油・・・大さじ 1
 - 酢・・・・・・・・大さじ 2と 1/2
 - 砂糖・・・・・・・・小さじ 1
 - ブラックペッパー・・・少々



<1人分>
エネルギー/86 kcal 食塩相当量 /0.4 g

【作り方】

- ① 玉ねぎときゅうりは薄くスライスする。
ハムは半分に切り5mm幅に切る。
- ② (A) をよく混ぜておく。
- ③ ボウルに玉ねぎときゅうりを入れ、塩を振って軽くもむ。
- ④ 野菜がしんなりとしてきたらさっと水で塩を洗い流し、絞る。
- ⑤ ボウルに野菜・ハム・(A) を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、ブラックペッパーを振る。





玉ねぎとわかめの 梅サラダ



<材料4人分>

玉ねぎ・・・・・・1 個 (200 g)

梅干し・・・・・・中 1/2個 (6g)

(A)

[しょうゆ・・・・・・	小さじ 2
	みりん・・・・・・	小さじ 2
	ごま油・・・・・・	小さじ 1

乾燥わかめ・・・・4 g

削り節・・・・・・4 g



<1人分>
エネルギー/42 kcal 食塩相当量/1.0 g

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水に戻す。大きい場合はざく切りにする。
- ② 玉ねぎは薄くスライスする。梅干しは種を取り、つぶす。
- ③ ボウルに玉ねぎ・梅干し・(A) を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前にわかめを混ぜ、器に盛って削り節をかける。

