

コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑨】

新玉ねぎの甘酢ドレッシング（2人分）

<p>■材料</p> <p>新玉ねぎ 100g 1/2 個 らっきょう酢 大さじ1・1/3 オリーブ油 小さじ1 こしょう 少々 かいわれ大根 10g 1/4 パック ミニトマト 30g 2個</p>	<p>《作り方》</p> <p>① 新玉ねぎは薄切りにして、水でさっと洗い、水気を絞る（スライサーで薄切りにしてもよい）。</p> <p>② ①にらっきょう酢、オリーブ油、こしょうを加え1時間ほどおく。</p> <p>③ 器に②を盛り、かいわれ大根、ミニトマトを添える。</p>
<p>減塩のコツ</p> <p>すし酢、らっきょう酢等の調味酢の塩分をチェック！ 調味酢を変えるだけで無理なく減塩</p> <p>穀物酢 100g 中の食塩相当量 0g らっきょう酢 100g 中の食塩相当量 5.6g</p>	

（出典元：広島県「いつもの晩ごはんでも無理なく減塩できる知恵満載レシピ」監修：公益社団法人広島県栄養士会）

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/63/genen.html>

