

2024年2月号

【料理名】新玉ねぎのごま酢あえ



【献立】

さわらのみそ焼き

小松菜と油揚げの煮びたし

【調理時間】 10分

【カロリー】 131 kcal

【塩分】 0.4g

【主材料】（2人分）

新玉ねぎ……大1個

A すり白ごま……大さじ2

A 酢……大さじ1

刻みのり……2g

【作り方】

1. 玉ねぎは縦半分に切ってから横に薄切りにし、バットなどに広げて10～15分おく。
2. ①をAであえ、器に盛ってのりを散らす。好みでしょうゆ少々をかけ、混ぜていただく。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。