

玉ねぎドレッシング



材料 (作りやすい量)

玉ねぎ	1 個 (200g)
砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
酢	75 cc
油	75 cc
みりん	50 cc
酒	50 cc
しょうゆ	50 cc



作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、30 分ほどおく。
- ② 全ての調味料をよく混ぜる。
- ③ ②に玉ねぎを入れて、さらに混ぜる。

レシピのポイント

- ・サラダにかけるのはもちろん、ゆでた野菜に和えたり、お肉にかけてもおいしいです。
- ・玉ねぎは、みじん切りカッターを使うと楽にできます。すりおろしても OK !
- ・玉ねぎの独特の香りと辛さのもとである硫化アリルは、新陳代謝を活発にしたり、血液をサラサラにする働きがあります。

レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

香味ソース



材料 (作りやすい量)

おろししょうが (チューブ 4-5 cm)	大さじ 1
白すりごま	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
ごま油	大さじ 1



作り方

- ① 鍋に全ての材料を入れて煮立てる。
電子レンジの場合は、耐熱容器に入れて、2 分程度 (600W の場合) 加熱する。

レシピのポイント

- ・お好みでおろしにんにく、豆板醤、みじん切りにした長ねぎ等を入れてもおいしいです。
- ・お肉やお魚にかけるとおいしいです。

レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

