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。
④ 鍋に③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

・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。すりおろしでも 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……………………………大さじ 1
（チューブの場合は 4～5 ㎝）
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