



新玉ねぎのごま和え

材料 (作りやすい分量)

新玉ねぎ	小1個
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
すりごま	大さじ1弱



作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、5mm幅に切る。
- ② 沸騰したお湯で、約40秒茹でる。水にさらし、水気を絞る。
- ③ ボウルにしょうゆ、酢、砂糖、すりごまを入れて混ぜ合わせ、玉ねぎと一緒に和える。
- ④ 器に盛りつけ、上からすりごまをかける。

【栄養価(1人分)】

エネルギー59kcal たんぱく質1.7g 脂質2.3g 食塩相当量0.4g

食改さんがおすすすめ!

オリジナルレシピの



シンプルな和え物ですが、玉ねぎの**甘み**と**お酢**が効いていてとてもおいしい一品です。

彩りで、**刻んだ大葉**や**みょうが**をのせたり、**わかめ**と和えても**good!**

食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

