

たまねぎとさけるチーズのサラダ

佐賀の特産であるたまねぎを使った簡単レシピです。
チーズが入ることでコクがでて、おいしくいただけます。



1人分あたり

【エネルギー量】	103 kcal
【食塩相当量】	0.7 g
【野菜・きのこ重量】	65 g

佐賀県食生活改善推進協議会提供レシピ

材料(4人分)

紫たまねぎ	… 80g	A	マヨネーズ	… 大さじ2
たまねぎ	… 80g		すりごま	… 大さじ1
きゅうり	… 100g		濃口しょうゆ	… 小さじ1
さけるチーズ	… 30g		すし酢	… 小さじ1
かつおぶし	… 3g			

作り方

- ① さけるチーズは半分の長さに切り、細かく裂く。
 - ② たまねぎは薄くスライスする。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切り。
 - ③ ②のたまねぎときゅうりに塩をふってしんなりさせたら、水洗いし、水気を切る。
 - ④ Aの調味料で①と③を和え、器に盛った後に、かつおぶしを散らす。
- ※ チーズの代わりにツナを使用してもよい。



いぬねのちから野菜の
ベジスタ!
SAGA VEGETABLE START project