



新たまねぎとひじきのサラダ

(2人分)

新たまねぎ	100g	だししょうゆ	小1
生ひじき	50g	メープルシロップ	小2
ミニトマト	8コ	レモン果汁	} 各大1
水菜	30g	オリーブ油	

作り方

- 1 新たまねぎを繊維を切るように薄くスライスする。
- 2 辛味を抜くためにざるにあげて20分ほど空気にさらす。
- 3 生ひじきをさっとお湯にくぐらせ、ざるにあげて水洗いをして冷ましておく。
- 4 トマトをくし切りにし、水菜を3cm程度の長さに切る。
- 5 レモン果汁・だししょうゆ・メープルシロップ・オリーブ油の順番で混ぜ調味液を作る。
- 6 2・3・4に5を混ぜ、20分ほど冷蔵庫に入れマリネし、お皿に盛り付けたら完成!!



新たまねぎの見分け方

硬くてツヤとハリのあるものが良い。

新たまねぎの保存方法

保存時はネットに入れて風通しの良い場所で干す、または新聞紙に包み暗所に保存すると長持ちする。