

野菜パハリパハリ!

食べるたまねぎドレッシング



作り方

(野菜サラダ)

トマトはくし切り、ブロッコリーは小房に分けて茹で、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。

(食べるたまねぎドレッシング)

- ① たまねぎは細くスライスする。(水にさらさずにそのまま使う)
- ② 酢～砂糖まで混ぜ合わせて火にかけ、さっと沸騰させる。
- ③ ①と②を合わせて、全体になじむように混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で一晩おく。

材料 (2人分)	めやす	分量
トマト	1/2個	100g
ブロッコリー	小房6個	60g
レタス	2枚	20g
食べるたまねぎドレッシング (約15杯分)		
たまねぎ	1個	150g
酢	1/2カップ	100g
油	1/2カップ	90g
しょうゆ	大さじ3	54g
酒	大さじ3	45g
塩	小さじ1/2	3g
砂糖	大さじ3	27g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	6.2g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.7g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう! 1・2・2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務
担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成