

[丸ごと使う] 新玉ねぎで血液サラサラ・涙のスライスドレッシング



エコ・クッキング・ポイント

- 新玉ねぎの根元のお尻の部分も柔らかいので、捨てないでまるごと食べきます。
- スライスした玉ねぎは広げて空気にさらすことで、水の節約・血液サラサラ成分アップになり、おいしくできあがります。

ごみ
減量

材料 できあがり 900 ml ぐらい

新玉ねぎ（普通の玉ねぎでも大丈夫）
…………… 大玉なら 1 個
…………… 中玉なら 2 個位

〈調味料〉

酢 …………… 150cc
サラダ油 …………… 150cc
*お好みの量をごま油に替えると胡麻ドレッシング
風に
しょう油 …………… 100cc
みりん …………… 100cc
砂糖 …………… 大さじ 2~3
塩 …………… 小さじ 2
*玉ねぎを投入するので、広口の容器を用意。

つくってみました!

市販のモノより玉ねぎがどっさり入っていてヘルシーでしかもおいしい。醤油味なのでトマトのスライスとも相性抜群!

作り方

- ① 玉ねぎは薄く輪切りにスライスし（大きければ縦半分に切つて）、15~30分位、まな板やザルなどに広げ、空気にさらす。
- ② みりんと酒を鍋に入れて、アルコール分を飛ばすように沸騰させ、火からおろし冷ます。
- ③ 冷ました②と残りの調味料を広口瓶に入れ、シャカシャカと振り混ぜる。
- ④ よく混ぜたら、①のさらしておいた新玉ねぎを加え、さらによく振り、冷蔵庫で一晩寝かせてできあがり。



白身魚の新玉ねぎドレッシングがけ
冷やっこ、肉、レタスにたっぷりのせても◎