

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティ
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



柚子胡椒
ドレッシングで
爽やかな味付け♪

新玉ねぎの春色サラダ



材 料 (4人分)

- 新玉ねぎ……………1個
 - さけ水煮缶……………150g
 - カイワレ大根……………半パック
 - 【A】**
 - 柚子胡椒……………小さじ2
 - オリーブ油……………大さじ2
 - 酢……………小さじ2
 - しょう油……………小さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - さけ水煮缶の汁……………1缶分全量
- 新玉ねぎはみずみずしく辛みが少ないので生食にオススメです♪

作り方 (調理時間 約7分)



- ① 新玉ねぎを薄くスライスする。(新玉ねぎは辛みが少ないので水にさらさなくても良いものがほとんどですが、気になる方はさっと水に通してください)
- ② さけの水煮缶の身と汁を分け、身の部分と①を和える。
- ③ **【A】**を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ お皿に②を盛り付け、カイワレ大根を散らして完成。
ドレッシングは、食べる際にお好みの量をかけてください。



余ったドレッシングは他のサラダにも使用できます♪