

野菜料理

春キャベツのじゃこの和風サラダ タマネギドレッシング

<主な材料・4人分>

春キャベツ	200g
ちりめんじゃこ	大さじ1
刻みのり	適量
かつおの削り節	適量
ごま	大さじ1
タマネギ	2分の1個
しょうゆ	大さじ1
練りごま	小さじ1
酢	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2分の1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ2分の1



<作り方>

- ① タマネギは半分をすりおろし、残りはみじん切りして水にさらし、水気を切る。
- ② すりおろしたタマネギ、しょうゆ、練りごま、酢、酒、砂糖、塩・こしょう、サラダ油を入れ、ホイッパーでしっかりと混ぜ合わせる。最後にみじん切りしたタマネギを入れる。
- ③ 春キャベツを千切りにする。
- ④ 器に③を盛り、ちりめんじゃこ、刻みのり、削り節、ごまを載せる。
- ⑤ 好みで②のタマネギドレッシングをお好みでかけていただく。

【エネルギー 60kcal、たんぱく質 3.0g、塩分 0.8g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)