

★おまけレシピ★ たまねぎドレッシング

★たまねぎをたっぷり使ったごちそうドレッシングで、野菜をおいしくいただきましょう。野菜だけでなく、お肉や魚、豆腐にもよく合う万能ドレッシングです。

材料

作りやすい分量

たまねぎ	50 g	(1/4個)
にんにく	5 g	(1かけ)
濃口しょうゆ	36 g	(大さじ2)
みりん	36 g	(大さじ2)
酢	15 g	(大さじ1)
砂糖	10 g	(大さじ1)
サラダ油	12 g	(大さじ1)



作り方

- ① たまねぎは、みじん切りにする。にんにくは、すりおろす。
- ② ①のたまねぎ、にんにくと、すべての調味料を小鍋に入れ、中火にかけてひと煮立ちしたら、火から下ろして冷ましておく。
- ③ お好みの野菜を切って皿に盛り、たまねぎドレッシングをかける。

ほうちょうを安全に使おう！

- ・ほうちょうは、しっかりとえをにぎり、反対の手で、指先を丸めて食材をおさえます。
※ 人差し指をみねにあてる持ち方もあります。
- ・刃先を人に向けたり、持ったまま歩きまわるのはやめましょう。
- ・不安定な場所におくのはやめましょう。

