

おいしいレシピ

メイン食材：タマネギ



©よい食プロジェクト

彩りもよくおいしい

余った野菜で簡単サラダ

◆材料（4人分）

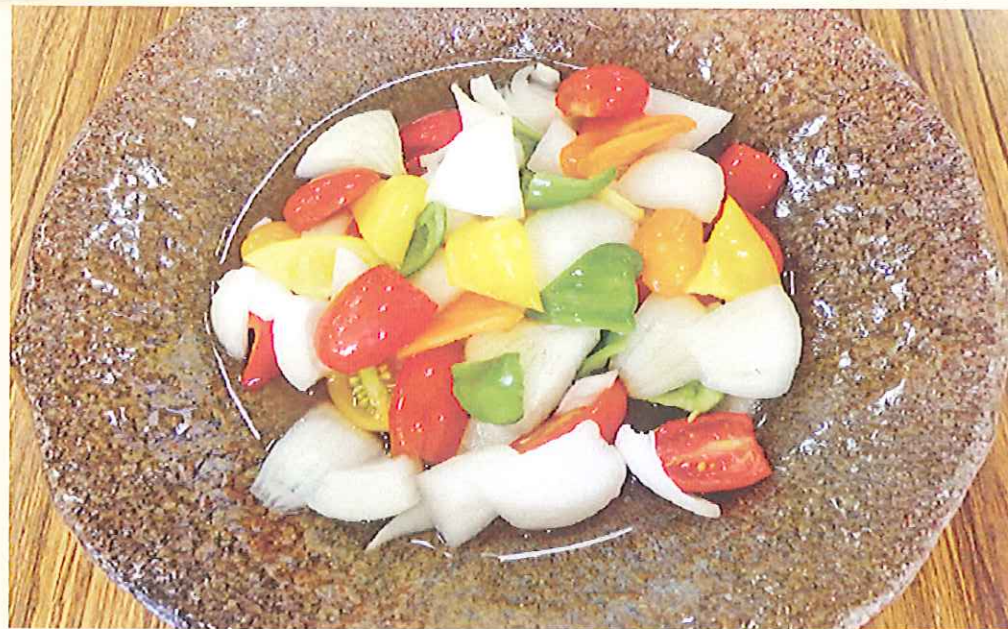
- ・ミニトマト……………10～15個
- ・タマネギ……………中2個
- ・パプリカ（赤・黄）…各1個
- ・ピーマン……………1個

[調味料]

- ・らっきょう酢…150cc

◆作り方

- ①タマネギを食べやすい大きさに切り、らっきょう酢と混ぜ合わせます。（前日の夜から混ぜ合わせておきます）
- ②ミニトマトを半分に切り、パプリカは食べやすい大きさに切ります。
- ③①と②をよく混ぜ合わせます。（野菜の水分が足りず、味が薄いようであれば、らっきょう酢を加えても大丈夫です）
- ④冷蔵庫で2～3時間冷やして出来上がりです。



今月の料理人

はせがわ みほこ
長谷川 美保子 さん
（曾於市財部町 田代）

短時間で簡単に作ることができ、食卓に一品追加するだけで華やかになります。是非作ってみてください。

