



オニオンレモンしょうゆの万能だれ

材料（作りやすい分量）

新玉ねぎ…………… 2個

レモン汁…………… 大さじ2

しょうゆ …… 大さじ2・1/2

A

サラダ油…………… 大さじ4

塩 ……………… 小さじ1/2



作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、横に薄切りにする。
- ② ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ合わせ、玉ねぎを加えて和える。
- ③ 保存ビン等に入れて、30分以上おいて、なじませる。

【栄養価(1人分)】

エネルギー63kcal たんぱく質0.8g 脂質4.8g 食塩相当量0.9g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



冷奴の上にのせたり、青菜と和えたり、焼き魚に添えたり…

常備菜として、とても助かる**万能だれ**です。

新玉ねぎがない時は、薄切りにした後、**水にさらし、水気をよく切って**調味料と和えてください。

食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

