

献立名「 新玉ねぎの甘酢漬け 」

献立の特徴； 日もちするので、常備菜になる。

調理のポイント； 玉ねぎを容器に移す時、絞らない、洗わない。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
新玉ねぎ	200	新玉ねぎは、皮をむいてくし型に切り、塩をふりかけ、2時間ほどおく。 ざるにあげ、水気を切り、容器に移す。 鍋に酢、砂糖、みりん、赤唐辛子を入れ、火にかけ、煮立たせてから玉ねぎにかけ一晩おく。
塩	大さじ1/2	
酢	大さじ1と1/3	
みりん	大さじ1/2	
砂糖	大さじ2と2/3	
赤唐辛子	1/2本	

【1人あたり】 野菜の重量 50g

【1人当り栄養価】エネルギー；47kcal、脂質；0g、食物繊維；0.8g、塩分；1.0g

バリエーション

- ・野菜サラダに汁ごとかけるとドレッシングとして食べることができる。
- ・玉ねぎの横にブロッコリーやミニトマトを20gくらい添えて供すると、1SV70gになる。

