

新たまねぎのマリネ



<材料（2人分）>

新玉ねぎ 1/2個

（普通の玉ねぎでも代用可）

A	塩	少々
	砂糖	大さじ1/2
	酢	大さじ1
	粗びきこしょう	少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは繊維に沿って、薄くスライスし、水にさらしておく。
- ② ビニール袋の中に水気を切った玉ねぎとAを入れ、よく混ぜ合わせ、冷蔵庫に30分～1時間置く。
（冷蔵庫で約1週間の保存可）

お好みでカレー粉やパセリをプラスしてもOK！

1人分約25キロカロリーと低カロリーで、保存もきくため、常備しておくとう便利だね！



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん