

玉ねぎの酢漬けサラダ



【材 料（2人分）】

- 玉ねぎ(大) 200 g
- にんじん 50 g
- ちしゃ 6枚
(サニーレタスでも可)
- ミニトマト 4個
- らっきょう酢 150cc
- シーチキン 適量

【作 り 方】

- ① 玉ねぎはたて半分に切り、薄くたて切りにする
- ② にんじんは細かく千切りにする
- ③ らっきょう酢に①②を漬け込む(新玉ねぎの場合1時間、他は半日程度)
- ④ 皿にちしゃを敷き、玉ねぎ、シーチキンをのせ、最後にミニトマトを飾る

(メモ) お好みにマヨネーズを添え、まぜて食べてもおいしいです。
玉ねぎの酢漬けはたくさん作って常備菜にもなります。

◎レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 フルール