栄養学科の学生が
考えました！

たまねぎレシピ！

所要時間
15 MIN



【新たまねぎとたこの彩りレモンマリネ】



〈分量（2人分）〉
- 新玉ねぎ……60ｇ
- ゆでだこ……80ｇ
- ミニトマト……4個
- えだまめ(冷凍) ……10ｇ
- パセリ……少々

〖マリネ液〗
- レモン汁……大さじ1
- 穀物酢……大さじ1
- 粒マスタード……２ｇ
- オリーブオイル……大さじ1
- 砂糖……小さじ１弱
- 塩……２ｇ
- 黒こしょう……少々

〈作り方〉
①えだまめは水につけ解凍する。新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、浸るくらいの水にさらしておく。ゆでだこは5～10㎜厚さの食べやすい大きさに切る。ミニトマトはへたをとり、へたと垂直に半分に切る。
②ボウルに酢、レモン汁、砂糖、塩、粒マスタード、黒こしょう、オリーブオイルを順に加え、よく混ぜ合わせる。
③水気を切った玉ねぎを皿に敷き、ゆでたこ、えだまめ、ミニトマトをバランスよく盛り付ける。
④マリネ液を全体に回しかけ、パセリを散らす。