



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.8



隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品

玉ねぎドレッシング

材料（4人分）

- ・ 玉ねぎ 中1個
すりおろして
 - ・ 1カップ
 - ・ 醤油 1カップ
 - ・ 砂糖 1カップ
 - ・ 酢 1カップ
 - ・ 塩こしょう 少々
 - ・ ごま油 大さじ1/2
- ※1カップ≒200cc



作り方

①玉ねぎは、皮をむいてすりおろす。

②ボウルに①と醤油・砂糖・酢それぞれ1カップ、塩こしょう少々を入れ、よく混ぜる。

（調味料はお好みで加減してください。）

③②にごま油大さじ1/2を加えて混ぜる。

④容器に入れて、できあがり。
（冷蔵庫で2週間保存できます。）



玉ねぎを切ると目が痛くなる成分「硫化アリル」は、疲労回復に働く「ビタミンB1」の吸収を促します。