



## 新玉ねぎの豚しゃぶサラダ

### 作り方

①新玉ねぎ1/2は薄くスライスする。かいわれは根を切っておく。



②きゅうりはピーラーでひも状にする。

③ドレッシング用の新玉ねぎ1/2をすりおろしておく。



④野菜を混ぜ合わせておく。

⑤ドレッシングの材料はボウルに入れてよく混ぜておく。

⑥お湯に酒(分量外)を入れ沸かし、豚肉をさっと茹でる。



⑦器に野菜と豚肉を盛りつけ、ドレッシングをかけていただく。

### 材料(2人分)

豚ロース肉(薄切り)	300g
新玉ねぎ	1/2個
きゅうり	1本
かいわれ	1パック
《新玉ねぎドレッシング》	
新玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	大さじ3
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
塩、胡椒	適量
メイプルシロップ	小さじ1
すりおろししょうが	少々
すりおろしにんにく	少々

### アレンジレシピ



新玉ねぎのオープン焼き

※詳しくは動画にてご覧ください。

### 豆知識 新玉ねぎ

★新玉ねぎとは「早取りの玉ねぎ」の総称です。

★新玉ねぎも普通の玉ねぎも、含まれている栄養素は同じで、どちらも血液をサラサラにする作用があり、アンチエイジングに欠かせない健康食材です。

★選ぶときは、表面にツヤがあり、ずっしり重いものがベスト！頭の部分がしっかりしていて、柔らかくなっていないものを選ぶ。