



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



新たまねぎをたくさん食べよう!
鰯と新たまねぎの和風マリネ



新たまねぎは
生でも加熱しても
甘さと
みずみずしさを
感じられます



一個あたりのエネルギー 308kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

新たまねぎ1/2個
鰯(半身)1枚
赤パプリカ1/4個
黄パプリカ1/4個
当社自慢の品玉ねぎドレッシング
..... 大きじ2
白ごま 小じ1/2
塩少々

■作り方

- ①鰯は食べやすい大きさに切り、新たまねぎはスライスし、パプリカは細切りにする
- ②新たまねぎは塩をふって少し揉み、水分を絞ってドレッシングと合わせておく
- ③②、①の残りを和える

cooking memo