



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!  
新たまねぎとホタルイカの酢みそだれ



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 <b>71kcal</b>	食塩相当量 <b>1.3g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

新たまねぎ……………1/2個  
ホタルイカ(ボイル)……………30g  
生わかめ……………15g  
みそ……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1  
酢……………大さじ1/2

### ■作り方

- ①新たまねぎは、縦半分になり、さらに縦に幅1cmに切る
- ②①を熱湯でさっと茹で、すぐにザルに上げて水気を切り、冷ます
- ③わかめは水に5分ほどさらして水気を絞り、長さ2cmに切り、ホタルイカは目と口を取る
- ④ボウルにみそと砂糖を入れて混ぜ、酢を少しずつ加えて溶きのばす
- ⑤①②③をあわせて器に盛り、④をかける

cooking memo