



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



## 新たまねぎをたくさん食べよう! 新たまねぎとトマトとわかめのサラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
81kcal	1.4g	約15分

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

新たまねぎ	1個
トマト	1個
乾燥わかめ	5g
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
すりごま	大さじ2
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ2

### ■作り方

- ①新たまねぎは薄く切って水にさらしざるにあげる
- ②トマトは食べやすい大きさに切っておく
- ③乾燥わかめは水で戻し水気を切っておく
- ④Aの材料を合わせ①②③を入れて和える

cooking memo