



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.



## 当社自慢の品「玉ねぎドレッシング」を使った 鰯とオレンジの玉ねぎドレッシングサラダ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
155kcal	0.8g	約20分

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

鰯(半身)..... 1枚  
オレンジ..... 1個  
玉ねぎ(中玉)..... 1/2個  
当社自慢の品玉ねぎドレッシング 大さじ1  
ブロッコリースプラウト..... 1/2パック  
ミニトマト..... 2個

### ■作り方

- ① 鰯は薄切り、オレンジは皮をむき薄皮を取り除き身を取り出し、玉ねぎは、繊維を断つように薄切りにする
- ② ブロッコリースプラウトは根元を切り落とし、ミニトマトはヘタを取り4等分にする
- ③ 器に玉ねぎをしき、鰯とオレンジを交互に盛りつける
- ④ 上から玉ねぎドレッシングをかけ、②を飾る

cooking memo