

12月号

紫玉ねぎのツナマリネ



レシピのポイント

今月は紫玉ねぎを使った
レシピです。

紫玉ねぎは、一般の玉ねぎと比べ辛味が少なく甘みやみずみずしさが強いことが特徴なので、生で食べるサラダやマリネなどに向いています。

材料（4人分）

紫玉ねぎ	1玉（200g）	
ツナ缶	1缶（70g）	
A	酢	大さじ1
	レモン汁	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	1つまみ
	黒こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1	

作り方

1. 紫玉ねぎは皮をむいてヘタを取ったら、スライサーで薄切りにし広げて空気にさらす。ツナ缶は汁気をしぼる。
2. Aをよく混ぜ合わせたら、1とオリーブオイルを加えて味が均一になるように混ぜ合わせる。お好みでパセリを散らす。

栄養成分（1人分）

エネルギー	46 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	1.1 g
炭水化物	5.2 g
食物繊維	0.9 g
カルシウム	11 mg
鉄分	0.3 mg
食塩	0.3 g

玉ねぎをにんじんに変えても◎
お弁当にもおすすめです！



根室市ホームページで
レシピを公開中！