

おうちで

おすすめレシピ

●小松菜と新たまねぎのサラダ



旬の小松菜と赤たまねぎのサラダです。赤いたまねぎは、

柔らかく辛みが少ないのでサラダにピッタリです。

材料 4人分

材 料 名	分量	切り方など
小松菜	80g	2センチ程の長さに切る
新たまねぎ(赤たまねぎ)	中1玉	1/2に切っとうすくスライス
ロースハム	4枚	せんぎ千切り
スイートコーン	50g	
オリーブ油	大さじ1	
うすくち淡口しょうゆ	大さじ1	
さとう	少々	
しお塩	少々	
こしょう	少々	

1 たまねぎは、うすくスライスしたら

10分ほど水にさらす。



2 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら切った小松菜をゆがく。

2~3分ゆがいたら、冷水にさらして荒熱をとる。

3 Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。

4 ボウルに材料を入れ、③のドレッシングを混ぜ合わせる。