

泊江産の新たなねぎで

新玉ねぎのカレーマリネ



新玉ねぎは、年間を通して出回っている玉ねぎとは異なり、収穫時期を早めて、乾燥させずに出荷されます。そのため水分が多く含まれ、甘みがあり、柔らかいのが特徴です。

【作り方】

- ① <新玉ねぎ> 縦半分になり、ヘタを落とし流水で洗い2mm程度の薄さに切る。
- ② <レタス> 芯を取り、流水で洗い短冊切りし水にさらす。
- ③ 玉ねぎを塩でしっかりと揉み、水気を切る。
- ④ カレー粉を、香りが出るまで焦がさないようにフライパンで炒め冷ましておく。
- ⑤ お酢とオリーブオイル以外の調味料を合わせ、玉ねぎに良く混ぜる。
- ⑥ お酢を加え良く混ぜ、オリーブオイルを加え、盛り付けて完成。

材料名	1人
玉ねぎ	55 g
レタス	10 g
揉み塩	0.06 g
塩	0.3 g
カレー粉	0.4 g
砂糖	1.4 g
オリーブオイル	1 g
酢	3.8 g

栄養量	1人分
エネルギー	39kcal
炭水化物	6.9g
たんぱく質	0.7g
脂質	1.1g
塩分	0.4g