



オニオンと豚肉のひらひらサラダ

タマネギ、豚肉、キュウリを、ひらひらの薄切りにした食べやすく栄養バランスのよいスタミナサラダです。



調理時間
15分

材料[2人分]

- タマネギ ½個
 - キュウリ 1本
 - ミニトマト 3コ
 - 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
 - 塩 少々
 - かつおぶし 少量
- <ドレッシング>
- 梅干し 1個
(※シソ入りの梅干しならシソを加えても)
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - めんつゆ 小さじ1
(※お好みで砂糖かハチミツを少量加えても)

作り方

- ①タマネギをスライサーで横に薄くスライスし、たっぷりの水にさらし、しっかり水気を切る。
- ②キュウリは縦に長くスライサーでスライスする。ミニトマトは2等分する。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、豚肉をゆでる。ざるにあげてしっかり水気を切る。
- ④種を取った梅干しを、ペースト状になるまで包丁できざみ、ドレッシングの全ての材料を混ぜ合わせる。
- ⑤キュウリをふんわり二つ折りにして器に盛り、豚肉、タマネギをのせ、ミニトマトを飾る。
- ⑥⑤に④をかけ、かつおぶしを散らしてどうぞ。

野菜ソムリエプロのおすすめ



新・さめき野菜料理

旬の香川県産野菜に、新しい感覚を取り入れて。「おうちごはん」を提案します。

6月の
おすすめ

タマネギ



万能食材のタマネギは
多彩な調理法で味わいましょう！



野菜ソムリエプロ

川村 章子 先生

タマネギは、香川県で昔から栽培されており、柔らかさと香りの良さが評価されています。6月中旬頃に収穫する晩生品種が多いので、今が食べ時です。今回は生のままスライスして、初夏らしい「しゃぶしゃぶサラダ」にしました。

タマネギは、繊維に対して垂直に切ると、水にさらした時に辛み成分が出やすくなります。小さなお子さまが食べる場合などは、さっと湯通しするとさらに辛みがなくなります。元々辛みの少ない新タマネギもオススメ。見かけたらぜひ使ってみてください。

一方で、加熱すると途端に甘さとおみが生まれ、料理にコクが加わります。調理法を使い分けて、年中取り入れたいですね。

プロフィール
野菜ソムリエプロ。野菜でキレイになる料理教室be-vege(ビーベジ)主宰。レシビ提案、商品開発、講演活動、食育事業や災害時の食の提案も行う。