

たまねぎとさけるチーズのサラダ



エネルギー
122kcal

材料（4人分）

紫たまねぎ	80 g（1/2個）
たまねぎ	80 g（1/2個）
きゅうり	100 g
さけるチーズ	50 g
かつおぶし	3 g
マヨネーズ	大さじ2
⑦ こいくちしょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ1
すし酢	小さじ1

作り方

1.

さけるチーズは半分の長さに切り、細かく裂く。
たまねぎは薄くスライスする。
きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りする。

2.

①のたまねぎときゅうりに塩をふってしんなり
させたら、水洗いし、水気を切る。

3.

⑦の調味料で具を和え、器に盛った後にかつお節を散らす。
* さけるチーズの代わりにツナを使用してもいいです

☆きゅうり☆

きゅうりの選び方・保存方法

全体が均一な太さ。
表面のイボがとがっている。
両端が瑞々しくてかたい。
緑色が濃くてハリ・ツヤがある等をめやすに選びましょう。
なお、保存はラップやビニール袋に入れ、野菜室でヘタを上にして深めの容器などに立てて保存しましょう。
（保存期間は1週間）

