

給食レシピ グレード1☆☆☆



丸ごと！玉ねぎドレッシング



【材料】 (作りやすい分量)

- ・玉ねぎ 1個 … みじん切り
- ・醤油 大さじ6
- ・酢 大さじ5
- ・砂糖 大さじ3
- ・油 大さじ3



【作り方】

- ① 耐熱ボウルに材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- ② ふわっとラップをして、レンジにかける。(目安：3分+1分半)
- ③ 玉ねぎが透き通ったら、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。



完成

【簡単アレンジとポイント】

- ・新玉ねぎで作ることを想定し、砂糖を控えめにしています。(本来のレシピ…大さじ5)
新玉ねぎは水分も多く含んでいるため、水気が多いと感じたら煮詰めてください。
- ・お昼ご飯に…**サラダパスタ**のドレッシングにもおすすめです！

〈材料〉パスタ・サラダ油・お好みの野菜・お好みの魚や肉加工品(ツナやハム等)

- ① パスタは茹でて冷水で洗い、サラダ油を少量加えて混ぜる。
- ② 野菜やハムは、食べやすい大きさに切る。(今回は、トマトとツナを使用しました)
- ③ パスタ→具の順番で盛りつけ、ドレッシングをかける。

- ①油をまぶして麺をばらす ②パスタと具を盛りつけ ③ドレッシングはたっぷり



☆完成☆



食事の基本は
「主食・主菜・副菜」
一皿完結型の料理は
炭水化物・たんぱく源・野菜
を必ず取り入れよう！

【ひとことメモ】

給食のサラダや和え物のドレッシング・タレは、全て手作りで、食中毒予防のため、一度加熱して、冷ましてから提供しています。この玉ねぎドレッシングは、ツナサラダや玉ねぎドレッシングサラダ等、多くの献立に使用しています。野菜にかけるのはもちろん、パスタ・野菜・ツナやハムと一緒にサラダパスタにすれば、立派な一品に！玉ねぎは、価格が落ち着いていて、手に取りやすい野菜の一つなので、ぜひ作ってみてください。

