



新玉ねぎのソテーサラダ **減塩**

材料(4人前) 1人分食塩相当量：0.5g

新玉ねぎ……………4個
ミニトマト……………8個
サラダ油……………大さじ2
塩……………少量
マヨネーズ……………大さじ4
ちりめんじゃこ……………10g
青のり……………少量

作り方

- ①新玉ねぎ・ミニトマトは、横半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、新玉ねぎの切り口を下にして並べる。弱火にしてフタをし、10分焼く。裏返し、塩をふって再びフタをしてさらに5分焼く。
- ③ミニトマトの切り口を下にして、②の新玉ねぎの隙間に並べ2分焼いて裏返す。
- ④器に盛り、マヨネーズをかけ、ちりめんじゃこ・青のりをふる。

減塩ポイント

何も付けなくても甘味があって食べやすい新玉ねぎに、ちりめんじゃこの塩気と旨味が合わさると、塩分控えめでも満足感のある味に仕上がります。