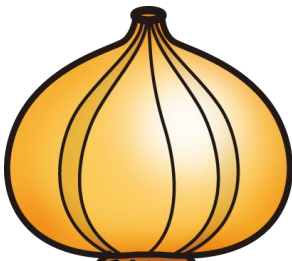


新玉の鯖缶マリネ



材料 2人分

| | | | | |
|------|----------|---|--------|------|
| 新玉ねぎ | 1個 | A | オリーブ油 | 大さじ2 |
| 紫玉ねぎ | 20g | | レモン汁 | 大さじ1 |
| しょうが | 10g | | 酢 | 大さじ1 |
| 鯖缶 | 1缶(160g) | | 塩・コショウ | 1g |
| シソ | 3枚程度 | | | |

作り方

- ①新たまねぎ・紫玉ねぎをスライスして水にさらす。
- ②生姜を千切りにして針生姜を作る。
- ③鯖缶の中身と汁をボールに入れてほぐしておく。
- ④①～③と生姜を混ぜてボールに入れておく。
- ⑤ボールにAのドレッシングをかけて和える。
- ⑥あえたマリネを盛り付け、シソを千切りにしてのせる。