



NORWAY
ノルウェー

北欧ノルウェーの家庭の食卓に
彩りを添える、とってもヘルシーな
サラダとスープをご紹介します!



タマネギ(オニオン)と いわし(オイルサーディン)の クイック温製サラダ

オイルサーディンなどの、骨まで食べられる青魚を組み合わせると、
疲労とストレス解消に効果的です。



総カロリー
229kcal
1人分

材料(4人分)

タマネギ	1個
グリーンアスパラ	3本
オイルサーディン(缶)	1缶
ニンニク(スライス)	1片
サラダ菜	6枚
青じそ	6枚
(調味料)	
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2

●作り方

- ①タマネギは薄くスライスし、酢と塩でよく和え20分程おきます。
- ②①のボウルに水を入れ、素早くザルで水を切って絞り、耐熱ボウルに入れます。
- ③グリーンアスパラは袴を取りスライスします。
- ④オイルサーディンの缶の油をフライパンに入れ弱火で加熱します。
- ⑤ニンニクのスライスしたものを④に加え、キツネ色にします。
- ⑥⑤にいわし(サーディン)とグリーンアスパラを加えて炒めます。
- ⑦塩・こしょうをして、火を止めて全体に酢をかけます。
(この時、“ジュー”と音が出ますので気をつけて)
- ⑧②のボウルの中に⑦を入れ、手早くかき混ぜ、しょうゆも少し加え混ぜます。
- ⑨サラダ菜や青じそを敷いた器に⑧を盛りつけます。

*お好みでカッテージチーズや花かつおを上からトッピングしても、おいしくいただけます。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123(大代表)