

旬の野菜で作る

おいしい  
ローカロリー  
メニュー

# 新タマネギの たらこ和え

料理と指導／川淵智子

新タマネギの美味しい季節、シャリシャリと  
感触もよく、お酒にもよく合う一品です。



## ● 材料 (4人分) ●

新タマネギ……………2個  
たらこ……………2腹  
大葉……………8枚  
カイワレ……………1パック

**A**

酒……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
オリーブオイル……………大さじ1  
レモン汁……………小さじ2  
ごま……………小さじ1

## ● 作り方 ●

- 1 新タマネギはうす切りし、水にさらしてから水気を絞っておきます。
- 2 大葉は千切り、カイワレは根を落とします。
- 3 たらこは薄皮をやぶって中身を出し、ボウルに入れて **A** を加えて混ぜ合わせます。
- 4 **3** の中に新タマネギ、大葉を入れて和えます。
- 5 器にカイワレを敷き、その上に **4** を小高く盛り付けます。

気になる栄養バランスは？ ★の数は、主な栄養成分の目安です。

トータルカロリー  
**102kcal**  
(1人分)

ビタミンA ★★☆☆

ビタミンE ★★★★★

ビタミンB2 ★★★★★

カルシウム ★☆☆☆☆

ビタミンC ★☆☆☆☆

食物繊維 ★☆☆☆☆

**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)