

玉ねぎ

料理名	玉ねぎの酢の物		月	6月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
たまねぎ	55	① たまねぎはうすくスライスしてゆでておく。 ② きゅうりは輪切りにして、水気をきる。 ③ 調味料Aとツナ缶、玉ねぎ、胡瓜を混ぜ合わせる。	★料理についてひと言 たまねぎに火をとおすことで、甘味が増し、たべやすくなる。 ★組み合わせの例 ・五目ごはん ・牛乳 ・赤魚の照焼き ・玉ねぎの酢の物 ・すまし汁 ・デザート	
きゅうり	20			
ツナ缶	5			
酢	2.5			
A さとう	2.5			
うすくちしょうゆ	1			
塩	0.3			
ごま	1			