

新玉ねぎとじゃこのかりかりサラダ

<材料>

- ・新玉ねぎ・・・3個
- ・ちりめんじゃこ・・・30g
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・サラダ油



【A ドレッシング】

- ・新玉ねぎ・・・50g～80g
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・レモン汁・・・大さじ1
- ・ごま油・・・小さじ1

- 1・新玉ねぎは、薄切りにして1/4量・3/4量に分けてボウルに入れる。
3/4量は10分間ほど水にさらして、しっかりと水を切る。
- 2・フライパンにサラダ油大さじ2を中火で熱し、片栗粉をまぶした新玉ねぎを広げ入れる。時々返しながら両方を揚げ焼きにし、こんがりとし色がついたら取り出して油を切る。
- 3・2のフライパンに残った油を熱し、ちりめんじゃこを加えて中火で炒める。2～3分間炒め、カリカリになったら取り出す。
- 4・Aの新玉ねぎは、すり下ろして汁気を軽く絞り、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- 5・1の水けをきった新玉ねぎと2・3をボウルに入れて混ぜ合わせ、器に盛る

JA 相模原市女性会