

# たまねぎドレッシング



疲労回復、血液サラサラ、  
不眠解消、精神安定など  
様々な効果がある玉ねぎを  
食べて、健康作りに心がけて  
みませんか？！



## ◆材料(4~5人分)

たまねぎ……………60g (1/2個程度)

<調味料>

MOAかぼすポン酢…大3

ごま油……………大1

さとう……………少々

(まろやかにになります)



大分県産MOA自然農法のかぼす果汁を使用。本来の香りを残すように工夫し、丁寧に作っています。

## ◆作り方

1. たまねぎは5ミリ幅くらいにスライスし、レンジでしんなりするくらいまで温めてからミキサーにかける。(甘味が出る)辛味が好きな方は生のままでもOKです。
2. 調味料をいれてよく混ぜ合わせる。調味料は目安なのでお好みで調節してください

## 💡ワンポイントアドバイス！！

お好みで酢やみそを足したり、一味、ゆずこしょうなどを入れてアレンジを楽しんでみてくださいね！