

<レシピ名>：淡路島玉ねぎで作るオニオンドレッシングサラダ  
<使用している兵庫県認証食品>：淡路島たまねぎ、淡路島レタス

人数：2人分  
カロリー（1人分）：81kcal  
調理時間：20分  
非加熱アルコール：なし

<材料>	<分量>
兵庫県認証商品 淡路島レタス	40g
黄パプリカ	20g
トマト	1/2個
ツナ（ノンオイルタイプ）	1/2缶（35g）

兵庫県認証商品 淡路島たまねぎ	30g
酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2

<説明文>  
淡路島レタスをはじめ彩りのよい野菜に、すりおろした淡路島玉ねぎを使った手づくりドレッシングをかけていただくサラダ。  
玉ねぎの甘みがきいたドレッシングは、子供から大人まで好まれる味わいです。

下準備

- ・レタスは、水洗いし、食べやすい大きさに手でちぎり、水にさらし、水気を切っておく。ツナは余分な水気を切っておく。
- ・パプリカ（黄）は、ヘタと種を除き、繊維に沿った薄切り。
- ・トマトは、4等分のくし形に切り、さらに半分に切っておく。玉ねぎは、すりおろしておく（大さじ1強使用）。

ドレッシング

- ①玉ねぎ・酢・しょうゆ・はちみつ・黒こしょう・塩をボウルに入れ良く混ぜる。
- ②サラダ油を少しずつ加え混ぜ、乳化させる。

盛り付け

- ①皿にレタス・パプリカ・トマト・ツナを彩り良く盛り付ける。
- ②別の器に入れたドレッシングを添える。

<調理上のポイント>  
ドレッシングの作り方

- ・最初に調味料だけを混ぜる…油が入ると調味料が溶けにくくなる為。
- ・油を少しずつ加えしっかり混ぜる…全体がきちんと乳化する。