

新たまねぎの韓国風サラダ

独特の辛みが少ない新たまねぎは、水分が多く柔らかいので生食に最適。長時間水にさらす必要もないので、効率よくビタミンB1を摂ることができます。

<作り方>

スライスした新たまねぎと鶏ささみを、コチュジャンベース(*)のドレッシングで和える。仕上げにゴマと韓国のりを散らす。

※コチュジャン・酢 各大さじ1 / 酒・砂糖・ゴマ油 各小さじ1 / おろしニンニク 適量