

## 7月のレシピ

## 簡単タルタルソース風 一宮町食生活改善会

|           |         |                                 |                           |
|-----------|---------|---------------------------------|---------------------------|
| 〈材 料〉     | 〈4人分〉   | 〈作り方〉                           | 1人分エネルギー - 130 ㎉ 塩分 0.3 g |
| らっきょう甘酢漬け | 小 1/2 袋 | ①らっきょうは水気を切り、みじん切りにする           |                           |
| きゅうり      | 1 本     | ②きゅうりは厚めの斜め切りにし、サッと熱湯でゆで、水にくぐらせ |                           |
| マヨネーズ     | 大さじ 6   | ギュッと絞ってからみじん切りにする               |                           |
| ※あれば固ゆで卵  | 1 個     | ③マヨネーズで和える                      |                           |
|           |         | ※固ゆで卵があればみじん切りにして加えるとさらに美味しいです  |                           |

**ポイント** きゅうりを塩もみせず、さっと茹でることで減塩ができます。また、らっきょうの甘酢漬けを使えばお手軽です。旬のエシャロットを使う場合は少量の酢と砂糖を加えてください。どんなお料理にも合うヘルシータルタルソースです！今回はサラダ菜⇒ごはん⇒焼肉、ウィンナー、かにカマ、トマト⇒タルタルソースをたっぷりのせて手巻サラダごはんにしてみました。

楽しいBBQ時も野菜が美味しく摂れてお勧めですよ♪

