

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

紫たまねぎの甘酢漬



エネルギー
173kcal

たんぱく質
1.9g

脂質
0.2g

炭水化物
42.3g

食塩相当量
6.0g

*栄養価：1ビン分

●材料（1ビン分）

紫たまねぎ 1個（200g）

<甘酢>

┌	砂糖	大さじ2と1/2
	酢	大さじ4
	塩	小さじ1

あれば鷹の爪やお好みのハーブ（ローズマリーなど）

●作り方

1. 紫たまねぎは繊維に沿って、くし形の薄切りにする。
2. 清潔なビンに、甘酢と1の紫たまねぎとハーブなどを入れて、味をなじませる。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

- ・ サラダのトッピングやポテトサラダに加えても
- ・ さわやかな口当たりなので、料理の付け合わせとして肉料理などに添えても
- ・ 細かく刻んでマヨネーズとあえてタルタル風に
- ・ 瓶がない場合は、ジッパー付の袋で代用できます。



飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局
問合せ先 0567-97-3469(直通)