

# 『カツオと新タマネギのサラダ』

## 材料(4人前)

新タマネギ	2個(300g)
カツオ(刺身用)	1さく(250g)
サラダ菜	1個
ニンニク	2片
ニラ	30g
A しょう油	大さじ4
ゴマ油・みりん・酢	各大さじ2
白炒りゴマ	少々



## 作り方

- ① タマネギは皮をむき、縦に薄切りにして水に放す。
- ② ニンニクは皮ごと500Wの電子レンジで1分30分加熱し、皮を剥いてつぶし、Aと混ぜる。
- ③ ニラは小口切りにして②に混ぜる。
- ④ カツオは薄切りにし、①のタマネギと合わせて③で和える。
- ⑤ サラダ菜は一口大にちぎって④と盛り合わせ、白ゴマ少々をふる。