

食べるラー油でトマトサラダ

～旬の夏野菜を使った簡単、むくみ改善レシピ～



材 料 2人分

玉ねぎ(1).....小 1/3 個
トマト 中～大..... 1 個
塩・こしょう..... 少々

パセリのみじん切り..... 小さじ 1
食べるラー油..... お好みで
オリーブオイル..... 大さじ 1

《食べるラー油》

フライドオニオン..... 30 g
玉ねぎ(2)..... 1/2 個
揚げ油..... 適量
油..... 50 cc
ごま油..... 50 cc
長ネギ..... 30 g
しょうが..... 適量

にんにく..... 2 かけ

(調味料 A)

粉唐辛子..... 適量
しょうゆ..... 大さじ 1
コチジャン..... 小さじ 2
塩・こしょう..... 少々

作り方

- ① 玉ねぎ(1)をスライスし、水にさらして辛味を取り、水気をとっておく。
- ② トマトは、薄切りにしてお皿に盛り、軽く塩こしょうをかけて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ (フライドオニオン)
玉ねぎ(2)を刻み、少量の揚げ油で炒めながら揚げ、粗熱をとっておく。
- ④ 長ネギ、しょうが、にんにくを洗ってみじん切りにする。
- ⑤ (食べるラー油)
鍋に油、ごま油を入れ(弱火)、みじん切りにした長ネギ、しょうが、にんにくを入れて焦がさないように丁寧にかき混ぜ、色づくまで仕上げる。さらに、③のフライドオニオン、調味料 A を加えて混ぜ合わせ粗熱をとっておく。
- ⑥ 冷ました⑤と①の玉ねぎを混ぜ合わせ、②のトマトに添え、オリーブオイル、パセリを散らす。