

どちらも使える!



Recipe

はちみつたまねぎ ドレッシング

和洋中どんなメニューにも合う
ドレッシング。
はちみつのコクとたまねぎの甘みで、
サラダはもちろん、
野菜や魚の焼き浸しの
マリネ液としても使えます。

材料

作りやすい
分量

たまねぎ(粗みじんに切る)	1/2個分
MYHONEY「イヌリンはちみつ」または「アカシアはちみつ」	大きさ1と1/2(30g)
レモン汁	大きさ1
しょうゆ	大きさ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブ油やごま油	大きさ3

作り方

- ① たまねぎは耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② ①と材料全てをよく混ぜる。

Check!

- ※ はちみつは「からだに優しいイヌリンはちみつ」・「からだに優しいアカシアはちみつ」どちらでも作れるレシピです。
- ※ イヌリンはちみつは1日20g以内でお召し上がりください。
- ※ はちみつは1才未満のお子さまには与えないでください。

瓶に入れて
シェイクするとよく混ぜり、
そのまま食卓に置けるので
便利ですよ