

●新玉ねぎとミニトマトのマリネ和え●

東京24期 半田 幸子さん

▶材料：（2人分）

- ・新玉ねぎ 2玉
- ・胡椒 適量
- ・ミニトマト 好きなだけ
- ・ローリエ1枚
- ・白バルサミコ酢 大さじ4（お好みで調整してください。）
- ・アボカドオイル 適量（オリーブオイルでも可）
- ・塩 全重量の0.6%

▶下処理&冷凍方法

- ・新玉ねぎの皮を剥いてスライサーで薄切りにし、冷凍用保存袋に入れて、平らにして空気を抜き冷凍する。



▶作り方：

- ① 新玉ねぎをスライサーでスライスする
- ② 冷凍用保存袋に入れ、白バルサミコ酢とアボカドオイル、塩・胡椒、ローリエを入れる。
- ③ 食べる前に冷蔵庫で解凍し、半分に切ったミニトマトと和える。

▶ポイント：

- ・新玉ねぎをスライスして冷凍することで繊維が崩れ、くったりしたマリネができ、他の野菜と和えやすい
- ・甘みのある白バルサミコ酢を使うため、砂糖は不要。白バルサミコ酢の爽やかな酸味と新玉ねぎの甘みがマッチしている。



★受講のきっかけ

将来、迎える犬のための手作りごはんを仕組み化するために冷凍生活アドバイザーを受講しました。ドッグフードではなく、手作りごはんを毎日与えるために、冷凍テクニックを活用したいと思っていました。

★受講後

現在、ほぼ毎日、愛犬（10カ月）にごはんを手作りできています。生の野菜や果物を与えつつ、冷凍も活用。犬に手作りごはんを与えることは大変に思われがちですが、ホームフリージングを上手く活用することで、毎日続けることが可能だと実感しています。

