

牛肉といんげんと 新玉ねぎのあき煮

材料〔4人分〕

牛薄切り肉	200g
新玉ねぎ	1個
いんげん	200g
しらたき	1玉
酒	大さじ3
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2・1/2
赤砂糖	大さじ2
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ2



1人分235kcal 塩分2.1g 一人当たり240円

作り方

- 1 牛薄切り肉は、食べやすい大きさに切る。新玉ねぎは半分に切って、1センチ幅に切る。いんげんは筋を取って、半分に切る。
- 2 しらたきはよく洗って、熱湯でゆで、水切りして食べやすい長さに切る。
- 3 鍋にの調味料を入れて一煮立ちさせ、牛肉を入れてほぐす。色が変わったら、牛肉をすみに寄せて、いんげん、新玉ねぎ、しらたきを加え、煮汁をかめめる。
- 4 だし汁を加えて煮立て、アクをとり、ふたをして時々鍋返しをしながら、10～12分煮る。
- 5 仕上げにしょうゆ小さじ2を加え、味をかめめながらひと煮し、火を止める。

新玉ねぎの丸煮そぼろあん

材料〔4人分〕

新玉ねぎ(小さめ)	4個
そぼろ	
牛ひき肉	100g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2



1人分174kcal 塩分1.7g 一人当たり80円

だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
おろししょうが	1かけ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- 1 新玉ねぎは皮をむき、根元のひげ根を切り取り、底1/3ぐらいまで十文字に切り目を入れ、先のほうは、少し切り落とす。
- 2 鍋にそぼろの材料を入れて、葉ばし4～5本でかき混ぜ、中火にかけて混ぜながら、そぼろに火を入れ、取り出す。
- 3 ①の鍋にたまねぎを入れ、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆを加え、ふたをして中火で30～40分煮る。
- 4 新玉ねぎがやわらかくなったら、②のそぼろを戻し入れ、水どき片栗で、とろみをつける。器に盛って、おろししょうがをのせる。

ポイント

とろけるように煮えた玉ねぎ、牛肉のそぼろあんと合わせると、ひと味おしゃれ。外側から、1枚、1枚とはがして食べるのが、楽しい1品です。

かんたんレシピで
気軽に作ろう!

新玉ねぎを使ったレシピ

2chで放送 6月放送分レシピ

新玉ねぎの焼きびたし

材料〔4人分〕

れんこん	100g
新玉ねぎ(小さめ)	2個
長ねぎ	1本
生しいたけ	8枚
赤ピーマン	1個



1人分95kcal 塩分1.3g 一人当たり190円

漬け汁として

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ4
出し昆布	5センチ角2枚
赤唐辛子	1本
水	大さじ4

作り方

- 1 漬け汁の材料を一煮立ちさせ、冷ましておく。
- 2 れんこんは皮をむいて、薄切りにし、酢水につけてアクを抜く。
- 3 新玉ねぎは、7～8ミリ厚さの輪切りにする。
- 4 長ねぎは、2センチ厚さの斜め切りにする。
- 5 しいたけは、軸をとる。
- 6 赤ピーマンは、種を除き、大きめの乱切りにする。
- 7 グリルか二重の焼き網で、②～⑥の野菜をこんがり焼き、焼けたものから、漬け汁に浸して味を含ませる。

新玉ねぎのサラダ

材料〔4人分〕

新玉ねぎ	1個
紫玉ねぎ	1/2個
パセリ	少々
ドレッシングとして	
酢	大さじ2
白ワイン	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
こしょう	少々
玉ねぎのすりおろし	大さじ1
サラダ油	大さじ4



1人分154kcal 塩分0.6g 一人当たり58円

作り方

- 1 新玉ねぎは薄い輪切りにする。終わりの方を2cmほど残し、すりおろしておく。
- 2 紫玉ねぎは、全部薄い輪切りにする。
- 3 スライスした玉ねぎを、水にさらし、2～3回水を替えてから、ざるにあける。
- 4 ドレッシングを作って③をあえ、冷やす。
- 5 皿に盛り、パセリの葉先を飾る。

新玉ねぎを使うとソフトなおいしさです

クレームダンジェ

材料〔直径17cmの シフォン型1台分〕

生クリーム	50ml
クリームチーズ	100g
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	100g
ミントの葉(飾り用)	少々
クッキングペーパー	4枚



1人分186kcal 塩分0.2g 一人当たり58円

作り方

【準備】

直径5～6センチのココット型などの器(湯のみでも可)に、クッキングペーパーをしく。

- 1 ボールに生クリームを入れ、ボールの底を氷水にあてながら、6分立て(ヨーグルトと同じくらいのとろみ)に、泡立てる。
- 2 クリームチーズは、電子レンジで約30秒加熱し、やわらかくする。(ラップなし)。
- 3 別のボールに入れ、泡立て器で、クリーム状になるまで練り、砂糖を加えて混ぜる。
- 4 ③に、ヨーグルトを少しずつ加えて泡立て器で混ぜる。さらに、①を加えて混ぜ、クッキングペーパーを敷いた器に流し入れる。
- 5 口を輪ゴムで止め、冷蔵庫で冷やす。5時間ほど冷やすと、水分がクッキングペーパーにしみこんで、形がしっかりする。さらに、半日ほど冷やすと、濃厚な味わいになる。器に取り出してミントを飾る。