

新たまねぎと 油揚げのおえ物

《材料：4人分》

【1人あたり 34円 エネルギー 33kcal 塩分 0.4g】

新たまねぎ……………1個
油揚げ……………1枚
貝割れ菜……………1/2パック
しょうゆ……………小さじ2
かつおぶし……………2g
柚子こしょう……………小さじ1



- ① たまねぎは縦半分に切り、繊維に沿って薄切りにする。
- ② 油揚げは長さを半分にとって短冊形に切る。
- ③ 貝割れ菜は根元を切り落とす。
- ④ ゆずこしょうとしょうゆを合わせる。
- ⑤ フライパンに油揚げを入れて、油をひかずにカリカリになるまで焼く。
(※油揚げは油をひかずに、軽く焼き色がつくまでいためる。)
- ⑥ ④に⑤の油揚げ、貝割れを菜をあわせる

新玉だからこそ柔らかい生の食感に、
カリカリした油揚げのこうばしさもお楽しみください！

新たまねぎの チーズステーキ

《材料：2人分》

【1人あたり 87円 エネルギー 152kcal 塩分 0.65g】

新たまねぎ……………1個
ピザ用チーズ……………40g
パセリ(みじん切り)……………少々
サラダ油……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
粗びき黒こしょう……………少々



- ① たまねぎは芯を除き、上下を薄く切り落として横に4等分に切る。
真ん中までようじをさす
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎを並べ入れる。
焼き色がついたら返し、
ふたをして弱火で1～2分間焼いて火を通す。
- ③ 上面に塩・こしょうをふり、チーズを等分にのせてふたをし、
さらに15～20
秒
間焼いてチーズを溶かす。
◎コツ・ポイント
たまねぎがバラバラにならないよう、フライ返しで返す。
ふたをして熱を閉じ込め、チーズを溶かす。
- ④ 器に盛り、パセリをのせて黒こしょうをふる。

柔らかい新玉ねぎはすぐに火が通ります！
出来たてアツアツのトロけたチーズを楽しんでください！

新たまねぎの ピリ辛焼き

《材料：2人分》

【1人あたり 73円 エネルギー 139kcal 塩分 1.3g】

新たまねぎ……………1個
ピザ用チーズ……………40g
パセリ(みじん切り)……………少々
サラダ油……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々
粗びき黒こしょう……………少々



- ① 新たまねぎは6等分のくし形に切り、
かたくり粉適量を表面にまぶす。
- ② 表面加工のしてあるフライパンに、
ごま油とラー油を入れて中火で熱し、
くし形をなるべくくずさないように①bを並べ入れ、
弱火してふたをする。
- ③ 時々ふたを取り、焼く面を返し、
5分間ほど蒸し焼きにする。
ふたを取って、しょうゆを回し入れ、たまねぎに絡めて、
火を止める。
- ④ 器に盛り、赤唐辛子を散らす。

焼き目がついて香ばしい新玉ねぎ！
あまーい新玉にぴりっと辛さがきいています！