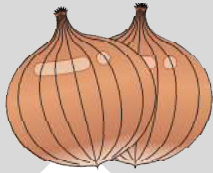


野菜まるごと！使いきりレシピ



～たまねぎ編～



(1個200g 目安)

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしね！

たまねぎの卵炒め(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

たまねぎ	1個
ツナ(缶)	1缶
卵	2個
塩こしょう	少々
スイートチリソース	大さじ3
サラダ油	大さじ1

●作り方

- ① 玉ねぎは6～8つのくし型に切る。ツナはざるに上げ、汁気を切る。卵はときほぐし、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらツナを加えて軽く炒める。
- ③ 卵を流しいれて全体にからめ、器に盛りスイートチリソースをかけ出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	195kcal	たんぱく質	13.9g	脂質	9.6g
炭水化物	13.1g	カルシウム	53mg	鉄分	1.4mg
食物繊維	1.9g	塩分	1.4g		

ピザ風たまねぎ(作りやすさ：○)

●材料(3人分)

たまねぎ	中1個
ベーコン	1枚(10g)
スイートコーン缶	1缶
ピザソース	大さじ3
粉パセリ	適量

●作り方

- ① たまねぎは1cm厚さの輪切りにし、オーブンシートにならべてレンジで1分半加熱し、ピザソースを塗る。
- ② ベーコンは1cm角、コーン缶は水気をきり、①にトッピングする。
- ③ ①をトースターで少し焦げ目がつくまで焼き、パセリをふって出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	95kcal	たんぱく質	2.9g	脂質	1.6g
炭水化物	18.2g	カルシウム	21mg	鉄分	0.7mg
食物繊維	3.2g	塩分	0.7g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

生姜風味のたまねぎスープ(作りやすさ：○)

●材料(5人分)

たまねぎ	1個
鶏ささみ	100g
しょうが	15～20g
水	800cc
コンソメ	1個
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々
粉パセリ	少々

●作り方

- ① たまねぎは縦半分に切り薄くスライス、しょうがは千切り、鶏ささみは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油、①を入れて中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら、水、コンソメを入れ強火にする。
- ③ ②が沸いたら中火にして、アクを除く。
- ④ しょうゆ、塩で味をととのえて粉パセリをふって出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	46kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	1.2g
炭水化物	3.9g	カルシウム	10mg	鉄分	0.1mg
食物繊維	0.7g	塩分	0.7g		

たまねぎナムル(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

たまねぎ	100g
調味料	
すりごま	20g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

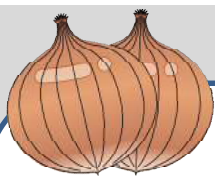
●作り方

- ① たまねぎをごく薄く、繊維に垂直にスライスする。15分ほど水にさらす。
 - ② 調味料を合わせて、たまねぎと混ぜ合わせる。少し置いて味をなじませ出来上がり。
- ※たまねぎの辛味が苦手な場合、ふんわりラップをして、600Wのレンジで30～1分加熱し、冷ましてから和える。



●1人分の栄養価

エネルギー	109kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	8.0g
炭水化物	7.9g	カルシウム	131mg	鉄分	1.1mg
食物繊維	2.1g	塩分	0.5g		



たまねぎまめ知識

一般的に使われるたまねぎは、生のままでは辛味があり、炒めるほどに甘味が出ます。収穫後約1か月間風干ししてから出荷されるので、日持ちします。新たまねぎは春に収穫後すぐに出荷されるので日持ちはしませんが、甘みが強くみずみずしいです♪

●保存方法

ネットに入れつるすなどして風通しのよい冷暗所で保存。新玉ねぎ、紫たまねぎはポリ袋に入れて冷蔵。

