

玉ねぎを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し (大曲支部)



材 料(2個分)
玉ねぎ(中)・・・2ヶ
ツナ缶・・・・・・70g
バター・・・・・・10g
しょうゆ・・・・・・小さじ2
青のり・・・・・・適量



作り方

- ①玉ねぎは上から2/3くらいの深さまで十字の切り込みを入れる。
 - ②耐熱容器に並べ、塩をふる。
ラップをして電子レンジで6分加熱する。
 - ③玉ねぎの切り込みに汁をきったツナをのせ、
ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。
 - ④熱いうちに器に盛り、、バターを半分ずつのせて、
しょうゆと青のりをちらす。
- ※玉ねぎの大きさ・数によって、加熱時間を加減する。

エネルギー・・・・・・208キロカロリー
塩分・・・・・・1. 2グラム

たまご味噌炒め (太田支部)



材 料(2人分)

みそだれ
みそ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1
大葉・・・適量
卵・・・1個
油・・・大さじ1くらい

玉ねぎ・・・1個(200g)

*季節の野菜でも美味しい
です。又、味付けは醤油で
も美味しくいただけます。

作り方

- ①玉ねぎは半分に切り千切りにする。
- ②大葉はざく切りに切っておく。
- ③みそだれを作り合わせておく。
- ④卵は割ってほぐしておく。
- ⑤油をひいたフライパンで玉ねぎを炒める。
- ⑥玉ねぎがしんなりしてきたら、みそだれを加えて
さっと炒める。
- ⑦みそだれで味をつけたら、溶き卵を入れてかき
混ぜ軽く炒める。
- ⑧火を止めてから、刻んだ大葉をちらし盛り付ける。

エネルギー・・・・・・189キロカロリー
塩分・・・・・・1. 1g

たまねぎ

“涙を出す成分に
生活習慣病の予防効果あり”

* 独特のにおいと辛さの原因となる
硫化アリルですが、体のなかでは
すぐれた効果を発揮します。
疲労回復に必要なビタミンB1の吸収を
助け新陳代謝を活発にし、血液をサラ
サラに。抗菌作用もあるので、風邪の
予防にも役立ちます。

<選び方>

☆ 頭部から傷むのでかたく、しっかり
したものがよい。

<保存方法>

☆ 輪切りやざく切りして炒め、冷凍しても
良い。

<調理方法>

☆ サラダ 浸し物、和え物、炒め物、
スープ等

<栄養成分>

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……37キロカロリー
水分……89.7グラム
たんぱく質……1.0グラム
炭水化物……8.8グラム

煮玉ねぎ ツナ豆腐ディップのせ (神岡支部)



材 料(2人分)

ツナ豆腐ディップ

ツナ水煮缶詰…小1缶
木綿豆腐…100g
マヨネーズ…大さじ2

玉ねぎ…中1個

レタス…2枚

オクラ…2本

A 白だし…大さじ1弱
みりん…大さじ1
水…50ml

作り方

- ①ツナは汁けを切り、豆腐は手で握りつぶしてから
茹で、キッチンペーパーを敷いたザルに上げて軽く
水気を絞る。ツナと豆腐、マヨネーズを加え、よく
混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは、1センチ幅の輪切りにし、鍋に玉ねぎを
重ならないように並べ入れ、Aを加えてフタをし、玉
ねぎがしんなりするまで中火で約7分蒸し煮する。
皿に取り出し、レタスを加えてひと煮する。
- ③①を玉ねぎの上に盛り付け、茹でて輪切りにした
オクラを飾り、レタスを添える。

エネルギー……213キロカロリー
塩分……1.4グラム



のり巻きオニオン (西仙北支部)



材 料 (1本)

焼きのり……1枚

す飯…200g

(ご飯200g+かんたん酢大さじ2)

紫玉ねぎスライス…70g

レタス……30g

作り方

- ①紫玉ねぎは、スライスした後
水にさらし、水気をよく切っておく。
- ②巻きすの上に、焼きのりをのせ、すし飯を、
向こう側2cmくらい残して、広げる。
- ③玉ねぎスライスとレタスを芯にして巻く。
- ④落ち着いたら切り分ける。

1本分

エネルギー……403キロカロリー
塩分……1.2グラム

