



夏野菜がたっぷり
ボリュームの一品!!

素揚げ野菜と 玉ねぎの 和風マリネ

材 料 (4人分)

・玉ねぎ 中玉	1個	・だし汁	100cc
・なす	2本	・しょうゆ	大さじ 2
・かぼちゃ	100g	・みりん	大さじ 2
・ズッキーニ	小半本	・酢	大さじ 2
・ししとう	8個	・揚げ油	適量
・ささげ	8本		

作り方

- 玉ねぎは薄くスライスして、さっと水につけて水切りをする。
- 野菜はそれぞれ食べやすい大きさにそろえて切る。
- 揚げ油を熱して、野菜類を素揚げする。
- ①の玉ねぎとだし汁他の調味料を合わせて混ぜておく。(和風マリネソース)
- 油を切った野菜が熱いうちに、マリネソースを回しかけて味をしませる。
- 器に彩りよく盛り付ける。



玉ねぎ丸ごと使って
メインディッシュに

玉ねぎサンドの 和風あんかけ

材 料 (4人分)

★玉ねぎサンド		★和風あんかけ	
・玉ねぎ 中玉	4個	・しめじ	1/2パック
・鶏ひき肉	180g	・にんじん 小	1/2個
・木綿豆腐	80g	・ピーマン	2個
・しょうが汁	少々	・砂糖	小さじ 1
・全卵	1個	・しょうゆ	大さじ 2
・塩・こしょう	少々	・みりん	大さじ 2
・サラダ油	適量	・酒	大さじ 2
・片栗粉	適量	・だし汁	300ml
		・片栗粉	適量

作り方

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで600w 1分加熱し、水切りをする。
- 玉ねぎ1個につき、2つずつの約1.5cm幅の輪切りにする。
- ②の残りをみじん切りにし、フライパンに油を引いて、半透明になるまで炒める。
- ボールに鶏ひき肉、①、しょうが汁を入れて、よくこねる。次に③、卵、塩、こしょうを加えてよく混ぜる。
- ④を4等分にし、丸めて空気を抜く。輪切りにした玉ねぎと同じくらいの大きさになるように形を整える。
- 片栗粉をまがして②ではさむ。
- フライパンに油を引いて、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。とろ火で火が通るまでじっくり焼く。
- 小鍋に片栗粉以外の食材を入れて、食材がやわらかくなったら、いったん強火にして水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- お皿に玉ねぎサンドを盛りつけて、その上に和風あんかけをかけて、お好みでブロッコリーをそえたら完成。



つつい手が出る
玉ねぎいっぱい
うすやき

洋風玉ねぎ入り うすやき

材 料 (4人分)

・玉ねぎ	150g
・ウインナー	2本
・とろけるチーズ	50g
・小麦粉	80g
・水	100cc
・マヨネーズ	適量

作り方

- 玉ねぎは薄くスライスして大さじ1の油でよく炒める。
- ウインナーは3～4mmに輪切りする。
- 小麦粉を水でとき、炒めた玉ねぎ・とろけるチーズ・ウインナーを入れてよくまぜる。
- フライパンを熱し、大さじ1の油をひき、③を流し、薄く平らにして両面を弱火で2分ずつ焼く。
- 皿に移し、マヨネーズで飾る。



玉ねぎの堅い芯を
スポンとぬけば…

とう立ち玉ねぎ のひき肉詰

材 料 (4人分)

・とう立ち玉ねぎ	4個	・砂糖	大さじ 1
・鶏ひき肉	200g	・しょうゆ	大さじ 1
・卵	1個	・片栗粉	小さじ 1
・塩コショウ	少々	・白いりゴマ	小さじ 1
・水	1カップ		
・和風ダシの素	少々		

作り方

- 玉ねぎの中心の硬い部分をスポンと抜いておく。
 - 鶏ひき肉と卵、塩コショウを混ぜてよく練り、①の玉ねぎの中心に練った肉を少し盛り上がる位に詰める。
 - 鍋に水、ダシ、砂糖、しょうゆを煮立て、②の玉ねぎを柔らかくなるまで煮る。
 - 玉ねぎの味がしみたら、器に盛り付け、のこった煮汁に水とき片栗粉を加え、とろみがでたら玉ねぎの上にかけて、白いりゴマを振る。
- ※みそだれ(同量の味噌、砂糖、酒を合わせ加熱して練る)をかけても美味しい。