

やわらかく、辛みが少ない 新玉ねぎ

春先に出回る新玉ねぎは、やわらかく、辛みも少ないのが特徴です。玉ねぎを切った時、涙が出る原因となる流加アリルは、糖質の代謝に役立ち、血液をサラサラにするなどの効果が期待できます。加熱でその効果が減ってしまうので、生食で食べて欲しいです。切ってほぐして空気に暫くさらして食べるのがオススメです。水分が多い分、腐りやすいので冷蔵庫に保管して早めに食べましょう。



新玉ねぎのゴマダレ～蒸し鶏かけ～

さっぱり味の和風ダレ、いろいろな食材に合います！

【材料・新玉ねぎ 1 個分】

新玉ねぎ 1 個、調味料（白だし大さじ 3、米酢、砂糖各大さじ 1、白すりゴマ 大さじ 1）

鶏むね肉 1 枚（250 g 位）、生姜ひとかけ、ゆで汁（水 500cc、調理酒大さじ 1）※鶏を茹でた汁は、スープなどに使えます。

【作り方】

①鍋に、千切りにした生姜、ゆで汁の水、調理酒、鶏むね肉を入れて中火で加熱する。②沸騰したら、蓋をして弱火で 5 分、肉の上下を返して 5 分加熱する。③火を止め、肉の上下をひっくり返して蓋をしたまま 10 分～放置する（注：大きめで厚い鶏肉の場合は更に長めに加熱してください）。④玉ねぎを薄切りにして空気にさらしておく。⑤ボールに調味料を入れてよく混ぜ④の玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。⑥③の鶏を薄切りして、お好みの野菜と一緒に盛り付け、新玉ねぎのソース⑤をかける。



材料 1/4 量分：エネルギー約 140kcal、食塩相当量約 0.9g

新玉ねぎの丸ごとスープ

新玉ねぎの甘味たっぷり丸ごと 1 個

【材料・2 人分】

里新玉ねぎ 2 個、ベーコン 1 枚、ピザ用チーズ 20 g、パセリ少々、300ml、鶏ガラスープの素小さじ 1、黒コショウ少々

【作り方】

①玉ねぎの皮をむき、上から十字の切り込みを入れ、各玉ねぎに 1cm 幅に切ったベーコンを乗せ、ラップに包んで 600W の電子レンジで 6 分加熱する。②小鍋に①の玉ねぎとベーコン、水と鶏ガラスープの素を入れ、落し蓋用のアルミホイルを被せて約 10 分弱めの中火で煮る。③玉ねぎの上にチーズをのせ、チーズが溶けたら火を止める。④器に盛り付け黒コショウとパセリのみじん切りをふる。



1 人分：エネルギー約 110kcal、食塩相当量 0.9g