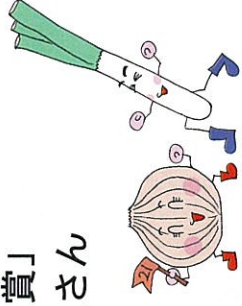
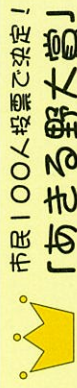


平成21年度 簡単料理レシピ 食材テーマ 「玉ねぎ・長ねぎ」

玉ねぎのおかあえ

「あきる野大賞」「スピード賞」
塩月 あかねさん



レシピ作成者からの料理PR
「簡単なのに
玉ねぎの甘みを感じられて
美味しい。
3歳の子どもが
好んで食べます。
お弁当にもピッタリです。」



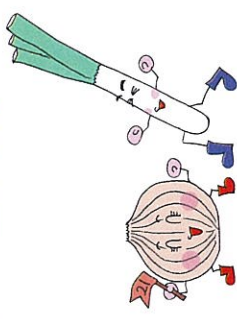
めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

平成21年度 簡単料理レシピ 食材テーマ 「玉ねぎ・長ねぎ」

ごんごん焼き

「伝承賞」 今 砂織さん



レシピ作成者からの料理PR
「簡単なので
ごんごん焼けるから
ごんごん焼きです。
玉ねぎが苦手な子どもも
これなら食べられると
思います。」



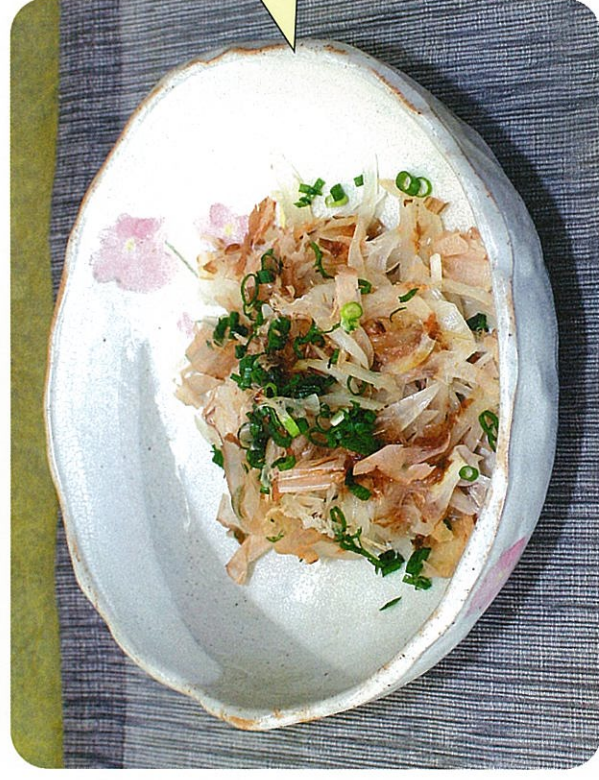
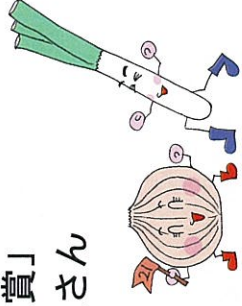
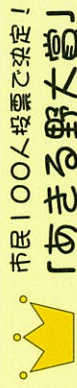
めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

平成21年度 簡単料理レシピ 食材テーマ 「玉ねぎ・長ねぎ」

玉ねぎのおかあえ

「あきる野大賞」「スピード賞」
塩月 あかねさん



レシピ作成者からの料理PR
「簡単なのに
玉ねぎの甘みを感じられて
美味しい。
3歳の子どもが
好んで食べます。
お弁当にもピッタリです。」



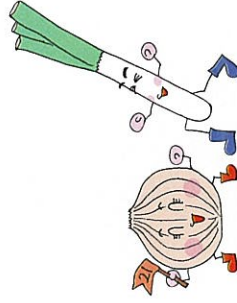
めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

平成21年度 簡単料理レシピ 食材テーマ 「玉ねぎ・長ねぎ」

きんちゃくねぎ

「食材賞」 阿部 宏さん



レシピ作成者からの料理PR
「お酒のつまみ、
ご飯にも合います。」



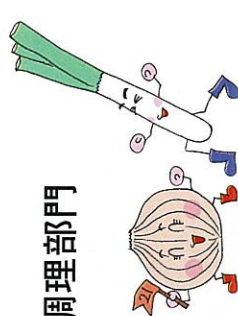
めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

平成21年度 簡単料理レシピ 食材テーマ 「玉ねぎ・長ねぎ」

玉ねぎお好み焼き

「特別賞」 秋川あすなろ会調理部門



レシピ作成者からの料理PR
「簡単に作れるので
おやつにしても
おかずにしても
良いです。」



めざせ健康あきる野21
ふれあい いきがい 元気なまち

保存版

どんどん焼き 調理時間：約10分

【材料】（2人分）

- ☆玉ねぎ 1個（200g）
- ☆小麦粉 100g
- ☆水 150cc
- ☆塩 少々
- ☆かつおぶし 3g
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆ごま油 大さじ1

※その他のトッピング（お好みで）

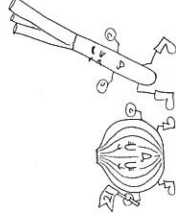
- ・ 桜えび
- ・ ハム
- ・ コーン缶
- ・ 紅しょうが
- ・ あさつき など

※シンプルな材料で作れますが、冷蔵庫にある残り物を加えてもおいしくできます

作り方

- ① 玉ねぎは粗いみじん切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する
- ② その間に小麦粉に水を加え、やわらかくなるまで混ぜ合わせる（生地に卵を加えると食感が良くなりますが、その場合水の量を調整してください）
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、②を入れ円形に広げる。すぐに①の玉ねぎをパラパラと生地にはふりかける（たくさんかけて生地を埋めても良い）
- ④ キツネ色になるくらいまで、両面焼く
- ⑤ 焼けたら皿に移し、かつおぶし、しょうゆをかける

☆あたたかいうちに召し上がり（冷めても大丈夫です）



<発行> 平成22年2月 あさぎ野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あさぎ野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 調理、コーディネート：食育推進メンバー カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉

玉ねぎのおかがあえ 調理時間：約10分

【材料】（2人分）

- ☆玉ねぎ 1個（200g）
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆かつおぶし 3g
- ☆あさつき 1～2本

※仕上げに『あさつき』を散らすと色どりが綺麗です

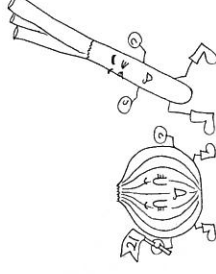
電子レンジ加熱の目安（100gあたり）

- 500W 1分30秒～2分
- 600W 1分10秒～1分30秒

※重量が倍になると時間も倍になります

作り方

- ① 玉ねぎを繊維に沿って薄くスライスする
- ② 耐熱容器に広げてのせ、ラップをかけ、電子レンジ（500W）で1分30秒加熱する（玉ねぎの辛味が気になる場合は加熱時間を延長してください）
- ③ しょうゆとかつおぶしをかけてあえる
- ④ 最後に小口切りしたあさつきを散らす



<発行> 平成22年2月 あさぎ野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あさぎ野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 調理、コーディネート：食育推進メンバー カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉

玉ねぎお好み焼き 調理時間：約25分

【材料】（2人分）

- ☆玉ねぎ 中1/2個（100g）
- ☆青のり 小さじ1/2
- ☆小麦粉 50g
- ☆水 75cc
- ☆かつおぶし 2つまみ
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆サラダ油 小さじ1

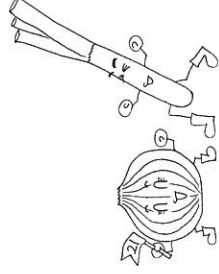
※お好みで

- ・ チーズ
- ・ ベーコン
- ・ 魚貝類

などを入れてもおいしいです

作り方

- ① 玉ねぎを粗いみじん切りにする
- ② 小麦粉を水で溶いて①の玉ねぎと混ぜる
- ③ ②に青のりを加えてよく混ぜる
- ④ フライパンにサラダ油をひき、具を円形にして焼く
- ⑤ 両面に焼き色がついたらお皿に移す（竹串をさして何もついてこなければOK）
- ⑥ かつおぶしとしょうゆをかけて完成



<発行> 平成22年2月 あさぎ野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あさぎ野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 調理、コーディネート：食育推進メンバー カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉

きんちゃくねぎ 調理時間：約10分

【材料】（2人分）

- ☆油揚げ 2枚
- ☆長ねぎ 1/2～1本
- ☆かつおぶし 12g
- ☆しょうゆ 大さじ1

※つまようじ4本

※長ねぎに合う食材（納豆やチーズなど）を加えてもよい

作り方

- ① 油揚げを半分に切り、ひらいておく
- ② 長ねぎは小口切りにし、かつおぶしとあえる
- ③ ②のねぎを①の油揚げに6～7分目までつめる口をつまようじで止める
- ④ フライパンに③を入れ、ごく弱火で両面をキツネ色にじっくりと焼く

☆具の中しょうゆを入れると焼いたとき油揚げが焦げるため、食べるときにしょうゆをかける

☆火加減は強火にすると焦げたり、中のねぎが生焼けになり、辛味や苦味が出るので、弱火で加熱する

☆しょうゆ、酢、しょうゆ、マヨネーズ、しょうゆなど好みでかけて食べる

<発行> 平成22年2月 あさぎ野市健康づくり推進協議会
 <問い合わせ> あさぎ野市健康福祉部健康課 TEL 042-558-1111（代表）
 調理、コーディネート：食育推進メンバー カメラ撮影：河田博夫・中澤 泉