

中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(3月)

旬の野菜 新玉ねぎ



栄養ひとロメモ👉

特有の芳香と刺激臭を持っており、加熱すると甘みが増します。多くの品種があり貯蔵性が高いです。栄養素は炭水化物のほか、ビタミンCなども含まれています。サラダ、炒め物、煮物、揚げ物など色んな調理法で美味しく食べることができます。



☆素朴で美味しい新玉ねぎの小鉢☆

【材料】

- ・新玉ねぎ…中玉 1/2 個
- ・鰹節…適量
- ・醤油…大さじ 1
- ・サラダ油…大さじ 1

【作り方】

- 1、新玉ねぎを 1~2 mmの厚さにスライスし、バットに並べてしばらく置いて辛みを飛ばす。
- 2、程よく辛みが抜けたら、醤油とサラダ油をよく混ぜかけて鰹節を散らす。