

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「たまねぎ」レシピ

たくさん食べたいたまねぎ。香りの成分アリシンやポリフェノールケルセチンを含みます。

新たまねぎは、縦にきってとろり

01

素材のうまみをシンプルに

## 「ごろごろたまねぎとあさりのスープ」

野菜ソムリエプロ/数原有希子



- 作り方
- 1 たまねぎは6つのくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
  - 2 厚手の鍋または深さのあるフライパンに、オリーブオイル・にんにく・あさりを入れて中火にかける。白ワインをふり、炒める。
  - 3 水の半量・たまねぎとにんじんをいれ、ふたをして蒸し煮にする。
  - 4 煮立ったら火を弱め、たまねぎがやわらかくなるまで加熱する。水をくわえ、再沸騰したら塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、輪切りレモンをのせカレー粉をふる。

塩は0〜ごく少量でOKです。



- 材料(4人分)
- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g)      | ⑥オリーブオイル……………小さじ1   |
| ②にんじん……………1/3個(50g)     | ⑦水……………500cc        |
| ③あさり(殻付き・砂抜きをしておく)…300g | ⑧塩……………適宜           |
| ④にんにく……………1/2片          | ⑨こしょう……………適量        |
| ⑤白ワインまたは酒……………大さじ1      | ⑩輪切りレモン・カレー粉……………適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/66kcal ●たんぱく質/3.0g ●脂質/1.3g ●炭水化物/11.0g ●食塩相当量/0.7g

02

ささっと炒めてジューシー!

## 「たまねぎと豚こまのポン酢炒め」



- 作り方
- 1 たまねぎは半分に切って、横に5mm厚さに切る。豚肉は大きければ一口大に切る。
  - 2 フライパンの中央に豚肉、周囲にたまねぎをいれる。豚肉にむけてポン酢をふって混ぜてから、弱めの中火にかける。
  - 3 豚肉の片面が焼けたら、全体を返し、こんがり焼けるまで炒める。器にもり、お好みでカイワレをそえる。

ポン酢をかけて焼くと、肉がやわらかくなります。繊維に対して直角に切ると、しゃきしゃき食感。

- 材料(2人分)
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ①たまねぎ……………1個(200g) | ④こしょう……………適量       |
| ②豚こま切れ肉……………160g   | ⑤お好みでカイワレなど……………適量 |
| ③ポン酢……………小さじ1と1/2  |                    |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/183kcal ●たんぱく質/17.5g ●脂質/8.3g ●炭水化物/8.9g ●食塩相当量/0.3g

03

おつまみに・作り置きに!

## 「たまねぎのしょうゆマリネ」

新たまねぎの場合は、みじん切りで生のままつけこんでも美味しい!

- 作り方
- 1 たまねぎの1つは4〜6つのくし形、もう一つは粗みじん切りにする。
  - 2 耐熱容器にいれて、ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
  - 3 調味料と混ぜて3時間以上おいておく。
- そのままおつまみに。肉や魚のソテーのソースとしても。
- 材料(8人分)
- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g) | ④砂糖……………小さじ1/3〜1/2    |
| ②しょうゆ……………大さじ1と1/2 | ⑤なたね油またはサラダ油……………小さじ1 |
| ③米酢……………大さじ1/2     |                       |



1人あたり栄養価 ●エネルギー/26kcal ●たんぱく質/0.8g ●脂質/0.6g ●炭水化物/4.7g ●食塩相当量/0.5g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●春の新たまねぎはとろーり。

上に十字に切れ目をいれ、電子レンジ600Wで4分加熱。まるごとポン酢やおかかじょうゆで！



シンプルに素材の味そのまま！



●たまねぎサラダ

サラダなどの場合、水にさらさずに少量の塩と酢をくわえてもむのがおすすめ。たまねぎのうまみがダイレクトに楽しめます！



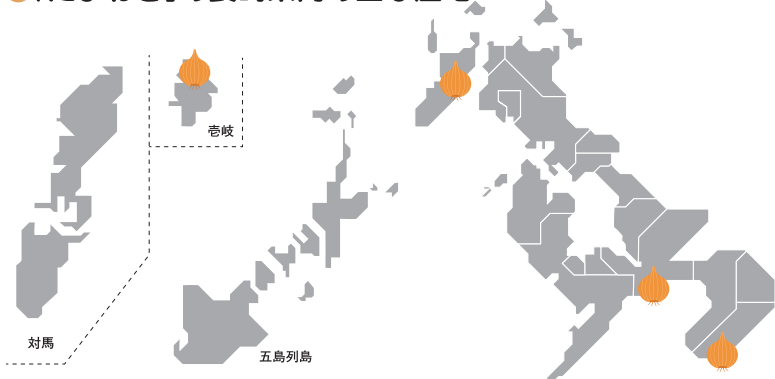
ポイントは少量の塩と酢をくわえてもむ



●保存方法

新たまねぎは水分が多いので、冷蔵保存。通常のだまねぎは風通しのよいところに常温保存を。

●「たまねぎ」の長崎県内の主な産地

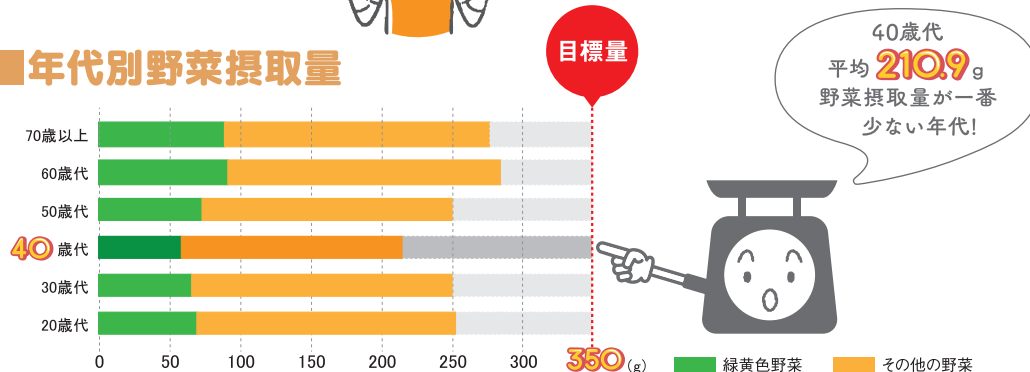


長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

