



☆JA越智今治女性部大西支部☆「玉ねぎ」 レシピ



☆玉ねぎスープ☆

・玉ねぎ・・・2個	・こめ油・・・大さじ2
・水・・・4カップ	・コンソメ・・・小さじ2
・ローリエ・・・1枚	・塩・こしょう・・・少々
・パセリ・・・少々	《A》
	・砂糖・・・小さじ1
	・塩・・・小さじ2/3



- ① 玉ねぎは繊維を断つように薄切りにします。
- ② 鍋にこめ油、玉ねぎ、Aを入れて餡色になるまでじっくりと8～10分炒めます。
- ③ 水、ローリエ、コンソメを加え、5分くらい煮る。
- ④ 塩コショウで味を整え、最後にパセリを散らす。

※①の後に切った玉ねぎを耐熱容器に入れ、フタまたはラップをして、しんなりするまで加熱（600Wのレンジで5分）すると時短になります。

☆レンチン玉ねぎ☆

・玉ねぎ・・・1個
・ポン酢・・・適量



- ① 玉ねぎの上から米字に半分開らまで切り目を入れる。
- ② 玉ねぎをレンジ600Wで3分、透明になるまで加熱する。
- ③ ポン酢をかけて完成。

*電子レンジにより加熱時間が変わりますので見ながらしてください。

☆玉ねぎサラダ☆

・玉ねぎ・・・1個	・かつお節・・・1袋
・パセリ・・・適量	・ドレッシング・・・適量



- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさっとさらし、水気を切る。
(新玉の場合は水にさらさなくてもよい)
- ② 器に入れ、ドレッシングをかけ、かつお節、パセリをちらす。

☆玉ねぎとサバ缶のマヨネーズ焼き☆

・玉ねぎ・・・1個	《A》
・ごま油・・・大さじ1 (サラダ油でもよい)	・サバ水煮缶・・・1/2缶
	・醤油・・・小さじ1
	・マヨネーズ・・・大さじ1



- ① 玉ねぎの皮をむき、3等分に輪切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、両面焼く。
- ③ 裏返して合わせたAを載せて蓋をし、蒸し焼きにします。

※アレンジとしてマヨネーズと一緒に粉末のバジルを混ぜても美味しいです。

*レンジで加熱しても美味しくできます。