

旬の野菜  
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 がおる

新タマネギ

タマネギサラダ



● 材料 (4人分)

新タマネギ……………大1個 (200g)	ドレッシング
ミツバ……………10g	酢……………大さじ1
牛もも薄切り……………100g	サラダ油……………大さじ3
油……………小さじ1	だし……………大さじ2
塩・コショウ……………各少々	醤油……………大さじ2
	削りガツオ……………カップ1 (10g)

● 作り方 (1人分約130kcal)

- ① 新タマネギは縦半分に切り、薄切りにして水にさらす。2~3回水を代え、ざるにとって水切りをする。ミツバは3~4cm長さに切り、葉を2~3枚残してタマネギに混ぜる。ドレッシングの材料を混ぜておく。
- ② 牛もも薄切りは細切りにして、フライパンに油を熱して炒め、塩・コショウする。
- ③ ①の水をよく切って器に敷き、削りガツオをのせる。その上に②を盛ってドレッシングをかけ、残りのミツバを飾る。

タマネギの落とし揚げ



● 材料 (4人分)

新タマネギ……………大1個 (200g)	卵……………1個
ホタテ貝柱……………100g	水……………100cc
冷凍コーン……………カップ1/2	塩……………少々
松の実……………大さじ2	揚げ油……………適量
小麦粉……………100g	レモン……………少々

● 作り方 (1人分約260kcal)

- ① 新タマネギは1.5cm角に切る。ホタテ貝柱は1cm角に切る。
- ② ボウルに卵を割り入れて水、小麦粉、塩を加えて混ぜ、さらに①とコーン、松の実を入れて混ぜる。
- ③ 揚げ油を中温に熱して②を大きめのスプーンですくって油に落とし、色よく揚げる。
- ④ 皿に盛り、好みでレモンを搾っていただく。