

健康おかざき21計画
「野菜普及キャンペーン」

1人でも!

新玉ねぎ
1袋



使い切り
レシピ

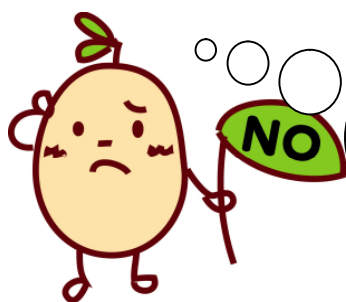
～1週間で3コの玉ねぎスケジュール～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|--------------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|---|
| メニュー | ① オニオン スライスI | ② オニオン スライスII | ③ 新玉の みそ炒め | ④ ツナ チーズ焼き | ⑤ レンジで 玉たま丼 | ⑥ トマト玉 スープ | |
| 使用量 | | | | | | | |

野菜を 350g 以上食べよう!

食物繊維やビタミンなど、私たちの体を元気にする栄養をとるためには、毎日 350g 以上の野菜を食べることが必要です。

同じ野菜に偏らず、彩りよく、いろいろな野菜のおいしさを楽しみましょう♪



岡崎市民は
174gしか
野菜をとっ
ていないん
だよ。
心配だなあ

Q.100g ってどのくらい?



にんじん
Mサイズ
2/3本

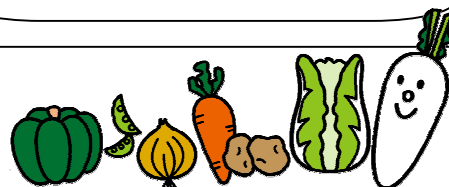


たまねぎ
Mサイズ
1/2個



キャベツ
葉
2枚

たまねぎ(Mサイズ)1玉
は約 200g です。



作り方 (1人分)



玉ねぎをスライスし*、好みの調味料（ポン酢、かつお節としょうゆ、ゆずこしょうマヨなど）をかけていただく。

*辛みが苦手な方は水にさらしてください。

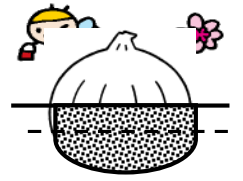
③新玉のみそ炒め

2cm 幅に切った玉ねぎ 1/2 個を油をひいたフライパンで炒める。火が通ったら 2cm 幅に切ったピーマン 1 個を入れ、ひとませしたら調味料（みそ・砂糖・酒各大さじ 1/2 を合わせて溶いておく）を入れ、味がからんだらできあがり。



玉ねぎ 1/2 個をさらに横に半分に切り、両面に片栗粉を軽くまぶす。

油をひいたフライパンに、面積の広い面を下にして玉ねぎを入れ、弱火～中火でふたをして火が通るまで焼く。ひっくり返し、水気を切ったツナ缶 1/2 缶とスライスチーズ 1/2 枚をのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。



⑤レンジで玉たま丼

耐熱容器にめんつゆ（ストレート）80cc とおろししょうが小さじ 1/2 を入れ、軽く混ぜる。スライス玉ねぎ 1/2 個分を加えてラップをし、レンジ 600W で 4 分加熱する。卵 1 個を割り入れて、黄身と白身に数か所穴をあけ、さらに 1 分加熱する。あつあつご飯に汁ごとかけてできあがり。

⑥トマ玉スープ (2日分)

玉ねぎ 1 個は 2～3cm 角のざく切りにする。鍋に玉ねぎ、カットトマト缶 100g、固形コンソメ 1 個、水 100cc を入れて火にかけ、玉ねぎが煮えたら塩こしょうで味をととのえる。



* 玉ねぎ一口メモ *

☆玉ねぎには「硫化アリル」というビタミン B1 の吸収や働きを高める物質が含まれています。大豆や肉など、ビタミン B1 を多く含む食品と一緒にとると吸収を高めてくれます。

☆薄切りにした玉ねぎは、保存用の袋に入れて冷凍庫で凍らせておけば、煮物料理の具材に使うときに便利です。