

# きれいで長生き 副菜小鉢

甘さとみずみずしさ、軟らかい食感が特徴の新タマネギは春限定の野菜。県健康増進課の赤堀摩弥さんに、香味豊かな3品を提案してもらった。

「ステーキ」は少し酸味のある大根おろしドレッシングがポイント。つけ合わせを、ホウレンソウのおひたしに変えてもおいしい。「レンジ蒸し」はフランス料理のような上品な香りが食欲を高める。「ツナサラダ」はさっぱりとした口当たりだが、ツナやごま油がコクを加えているため食べ応えも十分。タマネギが苦手な子どもも食べられる。

## 新タマネギ 春限定の味覚満喫

新タマネギの  
ステーキ



◎材料(4人分)

新タマネギ大1個、塩・コショウ少々、小麦粉小さじ1、ドレッシング「大根おろし80g、しょうゆ、酢各大きじ2、みりん小さじ4、塩ひとつまみ」、油大きじ1〜2、水菜など付け合わせの野菜適量

◎作り方 ①タマネギは輪切りの4等分にし、塩・コショウを振る。小麦粉を薄くはたく②ドレッシングの材料は混ぜておく③フライパンに油を熱し、①を入れる。中火で約5分焼き、焦げ目が付いたら

新タマネギの  
レンジ蒸し



◎材料(4人分)

新タマネギ小4個、バター25〜30g、岩塩黒コショウ、パセリみじん切り各少々

◎作り方 ①タマネギは根の部分をつりぬぎ、反対側から半分の高さまで十字に切れ目を入れる②器に①を乗せ、4等分したバターをそれぞれにのせる。ラップをして、軟らかくなるまで(3〜6分)レ

裏返し、ふたをしてさらに3分ほど焼く④器に移し、食べやすい長さに切った水菜を添え、ドレッシングを掛ける。

新タマネギの  
ツナサラダ



◎材料(4人分)

新タマネギ中1個、ツナ缶詰1缶(80g)、しょうゆ、すりごま各大きじ1、ごま油、酢各小さじ1、焼きのり適量

◎作り方 ①タマネギは薄切りにして水にさらす②ツナの汁を切ってボウルに入れ、水気を絞った①としょうゆ、すりごま、ごま油、酢を加えて混ぜる③器に盛り、焼きのりをもんで掛ける。

|| 完 ||