

たまねぎ

漢名：玉葱
英名：onion
科名：ユリ科
原産地：中央アジア
地中海沿岸



産地はここ!!



野菜の中でも貯蔵性や輸送性に優れ、味も濃厚で肉とよくあう反面、生食でサラダ用としても香辛料的役割を果たします。

たまねぎと鶏の串焼き

材料 (4人分)

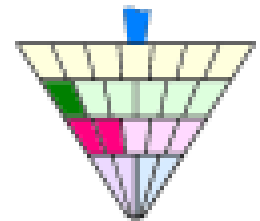
たまねぎ・・・1個
鶏もも肉・・・1枚(240g)
酒・・・大さじ1
塩・・・少々
こしょう・・・少々
七味とうがらし・・・少々
サニーレタス・・・2枚
竹串・・・8本



エネルギー	143kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	10.3g	食物繊維	1.3g
脂質	8.4g	食塩相当量	0.6g

作り方

- 1 鶏肉は皮側より、フォークで全体をさして一口大に切り、ビニール袋に入れ、酒と塩を加えて、よくもみこむ。(約10分間、味をなじませる)
- 2 ①を電子レンジで3~5分加熱する。
- 3 たまねぎは8等分のくし型に切り、たまねぎと②を交互に串にさす。
- 4 オープントースターにアルミホイルをしき、③を並べ8~10分焼く。
- 5 皿にサニーレタスをしき④を盛り、好みで塩、こしょう、七味とうがらしをふる。



小たまねぎの酢漬け



材料

小たまねぎ・・・適量
らっきょう酢・・・適量

3週間ほどで食べられます。
タルタルソースなどの料理
に使えます。

作り方

- 1 小たまねぎの皮をむき、洗って水気をきる。
- 2 ①を丸のまま保存容器に入れ、らっきょう酢を浸るまで入れる。

