

新たまねぎ

新たまねぎ
みずみずしいから
甘く感じる！

まずはスライサーで
オニオンスライスにして
召し上がれ♪



新たまボーイズ



豚肉は片栗粉をまぶして、一枚ずつ広げて揚げ焼きすると、少ない油でも香ばしくカリッとします。

肉と！魚と！
たっぷり
オニオン
3変化！



新たまの
ざっぱり感
×
豚肉の
カリジューツ

01 山盛りオニオンのカリカリ豚のつけ

調理時間
15分

1人分
410kcal
塩分1.4g

材料2人分

新たまねぎ…1個
カイワレ菜…1/2パック
豚肉(こま切れ)…120g
しょうゆ…小さじ1
粗びき黒こしょう…適量
片栗粉、ごま油…各大さじ3
ぼん酢しょうゆ…適量

- スライサーでスライスしたたまねぎと、カイワレ菜を混ぜ合わせる。カイワレ菜は根元を切り落としておく。
- 豚肉に〈味つけ〉と片栗粉をまぶし、熱したごま油でカリッとすまで揚げ焼きにする。
- 器に1と2を盛り、ぼん酢しょうゆをかけていただく。

かりかり豚と合わせれば存在感のあるメインに！

オニオンの辛みを取るコツ

水にはさらさず、空気にさらす！
新たまねぎは辛みが少ないので、スライスした後に空気にさらすだけでも辛みが和らぎます。水にさらさないことで栄養が流れ出るのも防げます。

- スライスした後、ボウルに入れます。
 - 全体が空気に触れるよう、手でふわっと混ぜます。
- 辛みが苦手な人は、水にサッとくぐらせ、水けをしぼってから調理を。



お酢・レモンを入れたと香りもいいんだ〜♪



新たま×白身魚を
レモンで
爽やかに！

02 オニオンと白身魚のレモンマリネ

材料2人分

新たまねぎ…1個
白身魚(タイなどの切り身)…2切(1切90g)
塩、こしょう…各少々
調味酢(市販)…1/2カップ
レモン(輪切り)…1/2個分
赤唐辛子(輪切り)…ひとつまみ
オリーブオイル…大さじ1
ペパーリーフ…適量

- スライサーでスライスしたたまねぎを〈マリネ液〉に約10分漬ける。
- 白身魚は半分に切って塩、こしょうをふり、オリーブオイルでソテーする。
- 器に2を盛り、1をのせ、ペパーリーフを添える。

調理時間
15分

1人分
343kcal
塩分2.6g



新たまの
優しい甘さ
×
お刺身の
旨味！

03 オニオンとお刺身の春サラダ

材料2人分

新たまねぎ…1/2個
刺身(サーモンなど)…8切
クレソン…1束
ミニトマト…6個
ごまダレ(市販)…大さじ3

- 刺身、ミニトマトは半分に切り、クレソンは葉をちぎる。
- スライサーでスライスしたたまねぎと、1をごまダレで和える。

クレソンの代わりにレタスや萵苣でもおいしいよ！



調理時間
8分

1人分
190kcal
塩分1.1g