

春レシピ：新玉ねぎのチヂミ

材料（1人分）

新玉ねぎ……1個
卵……………1個
水……………大さじ2
①小麦粉…大さじ4
①塩…………小さじ1/4
①こしょう…少々
①ごま油……小さじ1/2
②しょうゆ…大さじ1
②砂糖………小さじ1/2
ごま油………大さじ1

作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切る。
- ②ボウルに卵を溶き、水と①を混ぜ、①も加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2を入れ、②を両面こんがり焼く。途中ごま油大さじ1/2を加えて回し入れる。
- ④食べやすく切って器に盛り、②を合わせたたれを添える。



新たまねぎは生でもおいしい！

新玉ねぎは春先だけ出回る早生種のこと、やわらかく辛味が弱いので生食にも向いています。硫化アリルは加熱すると成分が変わってしまいますが、新玉ねぎを生食すれば硫化アリルを効率よく摂取できます。和食・洋食・中華でも欠かせない便利な野菜です。いつでも使えるよう常備しておくとう便利です。

栄養成分表（1人当たりの含有量）

 エネルギー量 101 kcal	脂質	4.7g
	たんぱく質	2.7g
	食物繊維	1.0g
	塩分相当量	1.0g