



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 24

第2次 とよあけ健康21計画

玉ねぎの電子レンジでチン！

★材料(2人分)★

- ・玉ねぎ 中1個
- ・ポン酢 大さじ2
- ・かつおぶし お好みで



野菜1人
100g

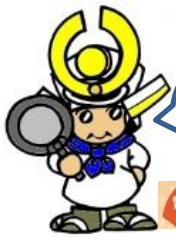
◆ポイント

- ・電子レンジ加熱後は熱いのでしばらく触らない
- ・家庭用500w電子レンジを使用

★作り方★

- ①玉ねぎは皮とへたを取り、食べやすく切り5分程おく。
- ②耐熱皿にのせ、ラップをし、電子レンジで5～8分加熱する。
- ③お好みのやわらかさになったら、ポン酢又はごま油入りポン酢をかけて食べる。
(かつおぶしはお好みで)

【① 個人部門 考案:順子さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 26

とよあけ健康21計画

新玉ねぎのそぼろ煮

野菜1人
185g

★材料(2人分)★

- ・新玉ねぎ 1+1/2個
- ・にんじん 40g
- ・乾燥ひじき 大さじ3
- ・鶏ひき肉 100g
- ◎・水 1カップ
- ◎・砂糖 大さじ1/2
- ◎・しょうゆ 大さじ1
- ◎・塩 少々



★作り方★

- ①新玉ねぎは1個を4つのくし形に切り、にんじんは細切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、やわらかくなったら2~3回水をかえて洗う。
水気をきって鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ったらざるにあげる。
- ③鍋に◎を入れ、新玉ねぎ、にんじん、ひじきを入れ、煮立ったら中火にして落しぶたをし、10分ほど煮る。

【③専門家部門 考案:JA尾東あいち 食育ソムリエ 森 克代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 27

とよあけ健康21計画

新玉ねぎの中華風サラダ

野菜1人
220g



★材料(2人分)★

- | | |
|---------|--------|
| ・新玉ねぎ | 2個 |
| ・ツナ缶(小) | 1個 |
| ・黒いりごま | 大さじ1/2 |
| ・酢 | 大さじ1/2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |

★作り方★

- ①新玉ねぎは薄切りにして5分ほど水につけ、水気をしっかりきる。
ツナ缶は汁をきり、ほぐす。
- ②①をボウルに入れ、黒いりごま、酢、しょうゆ、ごま油、塩を加えて混ぜ合わせる。

【③専門家部門 考案:JA尾東あいち 食育ソムリエ 森 克代さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 94

第2弾 とよあけ健康21計画

簡単酢豚風ひきずい

野菜1人
120g



★材料(2人分)★

・人参	80g
・玉ねぎ	100g
・ピーマン	60g
・鶏むね肉	1/2枚
・パイナップル缶	輪切り3枚
・パイナップル缶の汁	60ml
・ケチャップ	50ml
・油	適量
・塩・こしょう	適量
・小麦粉	大さじ1

★作り方★

- ①人参、玉ねぎ、ピーマンを一口大の乱切りにする。
- ②鶏むね肉は3cm角に切り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひいて強火で②に焼き色を付ける。
- ④③に①の野菜を加え、炒める。さらに8等分にしたパイナップルとパイナップル缶の汁をいれる。
- ⑤ケチャップで味を整え、強火で水分をとばし完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 めいさん】



玉ねぎとまぐろのたたき身



野菜1人
102g

★材料(2人分)★

・玉ねぎ	1個
・まぐろのたたき身	120g
・青じそ	8枚
・ごま	10g
・しょうゆ(A)	小さじ1
・片栗粉	適量
・油	小さじ2
・酒	大さじ4
・みりん	小さじ2
・しょうゆ(B)	大さじ1

★作り方★

- ①玉ねぎを厚さ1.5cmの輪切りにし、中心部分を少し抜き、中心部分はみじん切りにする。
- ②まぐろのたたき身にごま、みじん切りにした玉ねぎ、しょうゆ(A)を入れて混ぜる。
- ③青じそをみじん切りにして②に加える。
- ④①の中心部分を抜いた玉ねぎの内側に片栗粉を振り、③を詰める。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れ、両面焼いたら、酒を振り入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥火が通ったら、みりんとしょうゆ(B)で煮からめる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 や さん】



パプリカのマリネ



野菜1人
170g

★材料(2人分)★

・玉ねぎ	1/2個 (100g)
・きゅうり	1/2本 (50g)
・にんじん	1/2本 (100g)
・パプリカ	1/2個 (75g)
・オクラ	1本半 (12g)
・大葉	1枚半
・シーチキン	缶半分
・塩	少々
・こしょう	〃
・砂糖	小さじ2
・酢	大さじ1と小さじ1/2

★作り方★

- ①玉ねぎ・きゅうり・にんじん・パプリカ・大葉は千切りにする。
オクラは輪切りにする。
- ②大葉以外の切った野菜と塩をボウルに入れて混ぜ、30分程置く。
- ③水気をしぼり、シーチキン・砂糖・酢・こしょうを加え混ぜる。
- ④皿に盛り付け、大葉を上のにせて出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 もえP さん】



新玉ねぎと梅干しのスープ



野菜1人
133g

★材料(2人分)★

・新玉ねぎ	1/2個
・たけのこ	75g
・もやし	90g
・細ねぎ	適量
・豚肉(うす切り)	75g
・梅干し	2粒
・だし汁	400ml
・しょうゆ	適量

★作り方★

①新玉ねぎは、うす切りにする。

たけのこは、くし形に切る。

細ねぎは、小口切りにする。

うめぼしは、種を除き、細かく刻んでおく。

豚肉は一口大に切る。

②鍋にだし汁を入れて熱し、新玉ねぎ・たけのこ・もやし・豚肉を加えて煮る。

③しょうゆで味をととのえ、ひと煮立ちさせる。

④器に盛り付け、ねぎをのせて出来上がり。

※梅は、③で加えるか、盛り付け後にのせる。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 あやか さん】