

オンエア 2018. 6

### 主役野菜：新タマネギ

辛味が少なく柔らかくみずみずしい。  
日持ちがしないので、早めに食べることを。

#### 材 料 【4人分】

- ◆新タマネギ 200g (中1個)
- ◆鶏ささみ 3本 ◆酒適量
- ◆塩適量
- (A)
- ◆マヨネーズ大さじ3
- ◆わさび小さじ1/2～

#### =新タマネギとチキンのマヨマリネ=



#### <作り方>

1. タマネギは薄切りにして、水にさらさず15分くらいおく。
2. ささみは、塩と酒を振りかけてふたをして中火で5分くらい酒蒸しにし、食べやすく裂いておく。
3. (1)と(2)を混ぜ合わせ、(A)を加えて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

#### =新タマネギのひき肉あんかけ=



#### 材 料 【4人分】

- ◆新タマネギ 400g (中2個)
- ◆豚ひき肉 100g
- ◆ショウガ 10g
- ◆赤唐辛子 1本 ◆片栗粉適量
- ◆塩・コショウ少々
- (A)
- ◆みりん大さじ1 ◆みそ大さじ1
- ◆酒大さじ1 ◆水1カップ

#### <作り方>

1. タマネギは4等分の輪切りにし、両面に塩・コショウをして片栗粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を熱し、(1)を並べてふたをして中火で両面をこんがり焼いて、中まで火を通してお皿に盛る。
3. ショウガはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
4. (2)のフライパンにひき肉と(3)のショウガと赤唐辛子を入れて炒める。
5. (A)を混ぜ合わせ(4)に加えて味を調える。  
水分が少なくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、焼いたタマネギにかける。