

野菜まるごと！使いきりレシピ

～たまねぎ編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！



富士市食育キャラクター
むすびん

たまねぎのまるごとオーブン焼き (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

たまねぎ	小2玉
オリーブオイル	小さじ2
粉チーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ① たまねぎは茶色の皮をむき、丸ごとのまま上部に切り目を十字に入れる。
- ② アルミ箔を二重にし、たまねぎを中心に置く。たまねぎ1個につきオリーブオイル小さじ1を切り目の中心にかける。
- ③ アルミ箔で包み、200℃に予熱したオーブンで20～30分焼く。
- ④ 中まで火が通ったら、焼き汁がこぼれないように器に盛り、粉チーズ、塩、こしょうを振ったらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	110kcal	たんぱく質	3.7g	脂質	5.7g	カルシウム	91mg
鉄	0.5mg	食物繊維	2.3g	食塩相当量	0.4g		

たまねぎの洋風みそ汁 (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

たまねぎ	1/2個
もやし	30g
コーン缶	大さじ1
木綿豆腐	40g
バター	5g
牛乳	100ml
だし汁	200ml
味噌	大さじ1/2

●作り方

- ① たまねぎは薄切りにし、木綿豆腐は1.5cm角のさいの目切りにする。コーンは水気を切っておく。
- ② 中火で熱した鍋にバターを入れ、たまねぎ、もやしを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 鍋にだし汁を加えて沸騰したら木綿豆腐を入れて煮込み、味噌を溶かす。
- ④ 牛乳、コーンを加えて、沸騰直前まで温め、器に盛り付けたらできあがり。



●1回分の栄養価

エネルギー	134kcal	たんぱく質	8.0g	脂質	7.3g	カルシウム	135mg
鉄	1.3mg	食物繊維	2.1g	食塩相当量	1.7g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

蒸したまねぎのおかかチーズ (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

たまねぎ	1個
かつおぶし	適宜
粉チーズ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

●作り方

- ① たまねぎは縦半分に切って、2cm幅のくし切りにする。耐熱皿に広げてふんわりとラップをかけ、電子レンジで約5分加熱する。
- ② ①の水気を切り、温かいうちに粉チーズ、しょうゆで和える。
- ③ ②を器に盛り、かつおぶしをまぶしたらできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	71kcal	たんぱく質	5.0g	脂質	1.9g	カルシウム	96mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.6g		

たまねぎとさば缶のイタリアンサラダ (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

たまねぎ	1/4個
さば水煮缶	1/2缶
サニーレタス	2枚
A	
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
乾燥バジル	適宜
塩	少々
黒こしょう	適宜

●作り方

- ① たまねぎは繊維を断つように薄切りにし、水に10分さらし、水気を切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② Aをボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ さば缶は軽く水気を切っておく。
- ④ ボウルに①②③を入れてよく和える。器に盛りつけてできあがり。



●1人分の栄養価

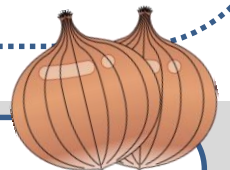
エネルギー	135kcal	たんぱく質	8.8g	脂質	10.3g	カルシウム	118mg
鉄	1.0mg	食物繊維	0.7g	食塩相当量	0.6g		

たまねぎ豆知識

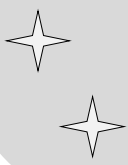
たまねぎはユリ科ねぎ属です。たまねぎは根ではなく、茎の根元が膨らんで大きくなった鱗茎（りんけい）、厳密にいうと葉ということになります。

たまねぎの成分で涙の原因となる「硫化アリル」は、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。涙を抑えるには、切る前に玉ねぎをよく冷やす、包丁やたまねぎの切り口を水でぬらす、よく切れる包丁を使うなどの方法があります。

参考：からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店



野菜まるごと！使いきりレシピ



～たまねぎ編～



(1個200g 目安)

作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしなね！

たまねぎの卵炒め(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

たまねぎ 1個
ツナ(缶) 1缶
卵 2個
塩こしょう 少々
スイートチリソース 大さじ3
サラダ油 大さじ1

●作り方

- ① 玉ねぎは6～8つのくし型に切る。ツナはざるに上げ、汁気を切る。卵はときほぐし、塩こしょうを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらツナを加えて軽く炒める。
- ③ 卵を流しいれて全体にからめ、器に盛りスイートチリソースをかけ出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	195kcal	たんぱく質	13.9g	脂質	9.6g
炭水化物	13.1g	カルシウム	53mg	鉄分	1.4mg
食物繊維	1.9g	塩分	1.4g		

ピザ風たまねぎ(作りやすさ：○)

●材料(3人分)

たまねぎ 中1個
ベーコン 1枚(10g)
スイートコーン缶 1缶
ピザソース 大さじ3
粉パセリ 適量

●作り方

- ① たまねぎは1cm厚さの輪切りにし、オーブンシートにならべてレンジで1分半加熱し、ピザソースを塗る。
- ② ベーコンは1cm角、コーン缶は水気をきり、①にトッピングする。
- ③ ①をトースターで少し焦げ目がつくまで焼き、パセリをふって出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	95kcal	たんぱく質	2.9g	脂質	1.6g
炭水化物	18.2g	カルシウム	21mg	鉄分	0.7mg
食物繊維	3.2g	塩分	0.7g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

生姜風味のたまねぎスープ(作りやすさ：○)

●材料(5人分)

たまねぎ	1個
鶏ささみ	100g
しょうが	15～20g
水	800cc
コンソメ	1個
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
サラダ油	少々
粉パセリ	少々

●作り方

- ① たまねぎは縦半分に切り薄くスライス、しょうがは千切り、鶏ささみは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油、①を入れて中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら、水、コンソメを入れ強火にする。
- ③ ②が沸いたら中火にして、アクを除く。
- ④ しょうゆ、塩で味をととのえて粉パセリをふって出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	46kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	1.2g
炭水化物	3.9g	カルシウム	10mg	鉄分	0.1mg
食物繊維	0.7g	塩分	0.7g		

たまねぎナムル(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

たまねぎ	100g
調味料	
すりごま	20g
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

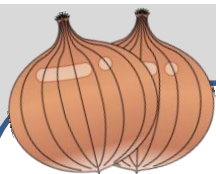
●作り方

- ① たまねぎをごく薄く、繊維に垂直にスライスする。15分ほど水にさらす。
 - ② 調味料を合わせて、たまねぎと混ぜ合わせる。少し置いて味をなじませ出来上がり。
- ※たまねぎの辛味が苦手な場合、ふんわりラップをして、600Wのレンジで30～1分加熱し、冷ましてから和える。



●1人分の栄養価

エネルギー	109kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	8.0g
炭水化物	7.9g	カルシウム	131mg	鉄分	1.1mg
食物繊維	2.1g	塩分	0.5g		



たまねぎまめ知識

一般的に使われるたまねぎは、生のままでは辛味があり、炒めるほどに甘味が出ます。収穫後約1か月間風干ししてから出荷されるので、日持ちします。新たまねぎは春に収穫後すぐに出荷されるので日持ちはしませんが、甘みが強くみずみずしいです♪

●保存方法

ネットに入れつるすなどして風通しのよい冷暗所で保存。新玉ねぎ、紫たまねぎはポリ袋に入れて冷蔵。

