

## 恋する野菜

81



### 甘さ引き立つ！ 新玉ねぎの彩りあんかけ

【材料】(2人分)  
〈1人分 161kcal 塩分0.7g〉

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ●新玉ねぎ……………120g | 調味料              |
| ●豚ひき肉……………60g  | ●本みりん……………10g    |
| ●にんじん……………10g  | ●濃口しょうゆ…8g       |
| ●アスパラガス………10g  | ●料理酒……………2g      |
| ●とうもろこし………10g  | ●かつお昆布だし……………60g |
| ●しょうが……………5g   |                  |
| ●サラダ油……………6g   |                  |
| ●片栗粉……………2g    |                  |
| ●水……………4g      |                  |

#### 作り方

- 1 新玉ねぎは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにする。
- 2 アスパラガスは小口切り、にんじんは小さめのさいの目切り、しょうがはすりおろす。
- 3 とうもろこしはゆでて芯から外す。(コーン缶でも可。)
- 4 フライパンにサラダ油の半量を入れ、①を中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- 5 フライパンから④を取り出し、残りのサラダ油を入れ、豚ひき肉、②と③を加え、火が通るまで炒める。
- 6 片栗粉に水を入れて混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- 7 ⑤に調味料を加え、ひと煮立ちさせ、⑥を加えとろみをつける。
- 8 お皿に⑤の新玉ねぎをのせ、⑦をかけたら完成。



## 学生



尚綱大学 生活科学部3年  
きよた あやね  
清田 綾音さん

玉ねぎには、血液をサラサラにしたり、コレステロール値を下げたりする働きがあるといわれています。アスパラガスの他に、インゲンや小ねぎなど好きな具材を入れて作るのもお勧めです。ぜひ、作ってみてください！

玉ねぎを30年間有機栽培しています。この時期の玉ねぎは食感が柔らかく、辛味も少ないのでサラダなど生食でもおいしく食べられます。さらに、ビタミンも豊富で健康にもよいので、ぜひ食べてみてください。



玉ねぎ、にんにく、じゃがいも農家  
よしむら しげみ  
吉村 重美さん(下津久礼)

## 農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)