

新年度がスタートしました。春を感じながら散歩するのが気持ちよい季節です。お花見やピクニックに出掛けるのも楽しいですね！

春のお楽しみのもう一つ、新玉ねぎ、たけのこ、落など…春限定！春野菜の味も楽しみましょう！！

今回紹介するのは葉玉ねぎのレシピです。新玉ねぎでも作れますのでお試しください！



## 旬の野菜のレシピ



### ■葉玉ねぎとスナップえんどうの白だし煮

葉玉ねぎや新玉ねぎはすぐに火が通ります。さっと煮ればOKなので、時間がないときにもおススメです！

＜主な材料と作り方＞

葉玉ねぎ…2個

スナップえんどう…5本

白だし…30cc

水…240cc

- ① 葉玉ねぎは芯を残したまま 8つ割にする  
青い部分はぶつ切りにする  
スナップえんどうは半分に切る
- ② 鍋に白だしと水を入れて沸かし、沸いたら  
①を加えて5分程度煮る



## ■葉玉ねぎの和風ごはんピザ

みなさん、ご飯、食べていますか～！！昨今炭水化物ダイエットの敵にされているご飯ですが、実は低カロリーで栄養たっぷり！そして安上がりな食材なんですよ。ごはんピザは残りご飯で手軽に作れるので、休日のお昼ご飯にもおすすめです。ホットプレートで小さいサイズでたくさん焼くのも楽しいですね。ピザというよりはお焼きのような味わいですが、丸くてチーズがのっていると気分はピザです！ケチャップライスで作るとさらにピザらしくなりますが、こちらは“レシピ大典”に掲載されていますので、参考にしてください。

<主な材料と作り方> 2人分

ごはん…300g 卵…1個

マヨネーズ…大さじ1

しょうゆ…大さじ1

葉玉ねぎ…1個

しらすまたはちりめん…適量

ミックスチーズ…適量 のり…適量



- ① 葉玉ねぎは薄くスライスする
- ② ご飯に溶き卵を混ぜる
- ③ フライパンを温め、菜種油をひく
- ④ フライパンに②の半量を丸く入れて少しヘラで押さえ、両面焼く
- ⑤ マヨネーズとしょうゆを混ぜたソースを塗る
- ⑥ 葉玉ねぎのスライス、しらす、チーズを④にのせ、蓋をして約3分蒸し焼きにする
- ⑦ チーズが溶けたら皿に取り、のりを振る

