

# 健康応援レシピ! ~おいしく野菜!~

国保発!



## たまねぎの甘酢焼き

### 【材料】(2人分)

- 新たまねぎ 小1個
- 豚バラ薄切り 4枚
- 小麦粉 小さじ2
- A 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 一味唐辛子 好みで適量



### 【作り方】

- ①たまねぎは4枚の輪切りにする。
- ②豚バラを広げ並べて小麦粉を振り、その上にたまねぎをのせて豚バラを巻き付ける。
- ③フライパンを熱して、②の巻き終わりを下にして並べて焼きはじめ、両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。(中火で片面約5分を目安に)
- ④Aを合わせて③に加えて絡めたら皿に盛り、好みで一味唐辛子をかけて完成。

### 【1人分当たり】

- エネルギー …… 191kcal
- 野菜使用量 …… 75g
- 食塩相当量 …… 0.5g

たまねぎの甘味と食感が感じられて、とてもおいしいです。サラダで食べるのもおすすめなので、ぜひ試してみてください。



## 5月のイチオシ野菜は…たまねぎ

たまねぎを生産している唯有さんに伺いました!

- ◆極早生品種は11月上旬に植え付けをして、4月上旬に収穫をします。
- ◆今回紹介した極早生たまねぎは、みずみずしくて甘味があるのが特徴です。
- ◆なんといっても、生で食べるのがおすすめです。スライスしてマヨネーズ、しょうゆ、かつおぶしを合わせたサラダは簡単で絶品!

▼とれたての極早生玉ねぎは、真っ白でつやつやでした!



▲葉っぱの付け根部分が太いものほど大きいそうです。



▲1ヘクタール(サッカーコート約1.5面分)ある広大な畑! 収穫は手作業だそうです。

5月CATV出演者  
竹田津干拓  
唯有 幸明 さん

さいしょに野菜! きちんと野菜!!  
野菜モリモリ 350