

＜5月のなかよしこんだて＞新たまねぎの牛丼

(2人分)

新たまねぎ 352g
 青ねぎ 19.2g
 にんじん 44g
 牛肉 144g
 和風だしの素 2.4g
 水 280ml
 さとう 30g
 こいくちしょうゆ 44g
 みりん 8g



- ①たまねぎは1cm幅のくし切り、青ねぎは大きめの斜め切り、にんじんは短冊切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を鍋に合わせて、青ねぎ以外の材料を入れて炊く。弱火にして約20分煮る。
- ③青ねぎを加えてしんなりしたら出来上がり。

※煮てすぐ食べるより、時間をおいて味を含ませると、よりおいしく食べられますよ！



「なかよしこんだて5月新たまねぎ」はこちらから見るができます。
<https://www.youtube.com/watch?v=eDR9EF2n8ZY>

オニオンブロッサム

オニオンは、「たまねぎ」ブロッサムは「開花」という意味です。

たまねぎ 1玉

☆打ち粉 (まぜておく。)

小麦粉 32g
 片栗粉 30g

ベーキングパウダー 6g

砂糖 4g

カレー粉 3g

ハーブソルト 5g

ガラムマサラ 少々×2

ガーリックパウダー 少々×2

パプリカパウダー 少々×2

☆液 (ねっておく。)

小麦粉 32g

片栗粉 30g

ベーキングパウダー 6g

砂糖 4g

カレー粉 3g

ガラムマサラ 少々×2

パプリカパウダー 少々×2

マヨネーズ 16g

おろしにんにく 8g

たまご 2こ

水 100cc



☆オーロラソース

マヨネーズとケチャップ
 同じ量ずつ

①調味料を合わせておく。(打ち粉→液)

②たまねぎの上1cmを切り落とし、根をつけたまま皮をむく。

③たまねぎの根だけを平らに切り落とす。

④たまねぎの両端に竹串を置き、十字に切り目を入れる。

⑤4等分に切れた部分をさらに4等分に切り目を入れると開花する。

⑥開花したたまねぎの花びら1枚1枚に打ち粉をする。

⑦次に液を花びらにひたすようにかける。

⑧さらに残った打ち粉をまぶし、170℃の油で揚げる。上の部分をお玉で油をかけながら、こんがりきつね色になるまで揚げる。

⑨油を切って、盛り付け皿にのせ、まん中を切り落とし、さらに開花させる。

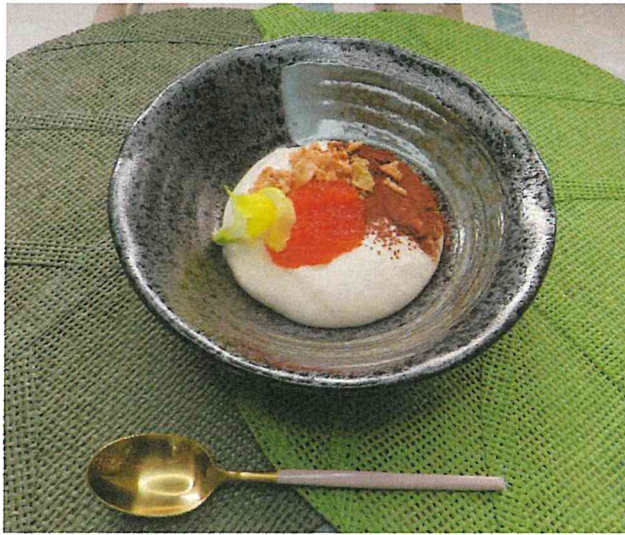
⑩オーロラソースを作り、オニオンブロッサムの真ん中に置いて出来上がり。

しん 新たまねぎのムース

たまねぎ 350 g
むえん
無塩バター 30 g
しお
塩 ひとつまみ
なま
生クリーム 100 cc

つあ
(付け合わせ)
カカオパウダー
とびこ

フライドオニオン などお好みで！



- ①新たまねぎをざく切りにする。
- ②たまねぎとバター、塩を鍋に入れ、無水で煮る。(弱火で 20～30 分)
- ③たまねぎの水分が出るが、無くなるくらいまで煮る。(かき混ぜながら)
- ④水分がなくなったら、生クリームを入れて、さらに煮る。(弱火で 20～30 分かき混ぜながら)
- ⑤生クリームが煮えて、とろっとしてきたらブレンダーにかける。
- ⑥ザルでこして冷ます。
- ⑦器に盛り、カカオパウダーをふりかけ、お好みのトッピングを盛り合わせて出来上がり。

しん あわじ 新たまねぎの淡路バーガー

☆たまねぎソース

たまねぎ みじん切り 45 g
にんじん みじん切り 20 g
ピクルス みじん切り 10 g
オリーブ油 4 g
にんにくおろし 4 g
コンソメ 1.3 g
水 20 g
さとう 6 g
しょうゆ 1.2 g
トマトピューレ 18 g
トマトケチャップ 16 g
マヨネーズ 28 g
マスタード 4 g

☆パテ

牛ミンチ 20 g
豚ミンチ 20 g
たまねぎみじん切り 33 g
にんじんみじん切り 8 g
卵 1こ
パン粉 3.7 g
生クリーム 8.7 g
(代わりに豆乳・牛乳も OK)

◎

たまねぎソース

- ①フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れたたまねぎ、にんじんを炒める。
- ②コンソメ、水を加えて少し煮る。
- ③◎の調味料を加え、よく混ぜ合わせ、最後にピクルスも加えたら出来上がり。

たまねぎソテー

- ①フライパンで輪切りのたまねぎを塩こしょうでソテーする。仕上げにカレー粉をふりかけ、風味付ける。

パテ

- ①たまねぎ、にんじんを塩こしょうで炒めて冷ます。
- ②ミンチ肉に塩こしょうをしてよくこねる。
- ③卵を入れてよくこね、生クリーム、マヨネーズ、冷ましておいたたまねぎ、にんじん、パン粉を加えて混ぜ、こねる。
- ④バンズと同じサイズのリングで形を作ってフライパンで焼く。

たまねぎスライス

- ①たまねぎ 1 mm 程度のスライスにして水にさらす。
- ②水気を切っておく。

～盛り付け～

- ①バンズ②レタス③ソテー④パテ⑤ソース⑥スライス⑦バンズと順にのせ、最後に串をさして完成！



☆たまねぎソテー

たまねぎ 1.5 cm 輪切り
塩こしょう
カレー粉

☆たまねぎスライス

たまねぎ 20 g

☆レタス

☆チーズ

☆バンズ