

6月のたまねぎレシピ

【6月のなかよしこんだて】新たまねぎのアマトリチャーナ

新たまねぎ
ベーコン
スパゲティ
にんじん
アスパラガス
コンソメ
トマトピューレ
ケチャップ
赤ワイン
にんにく
オリーブ油
上白糖



- ①たまねぎは3mm程度のスライス、ベーコンは拍子切り、にんじんはせん切り、アスパラは斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
スパゲティは茹でておく。
- ②油をひき、ベーコンを炒める。途中でにんにくを加える。
- ③にんにくが香ばしいかおりになったら、たまねぎを加える。
- ④たまねぎが透明になったら、赤ワインを加えアルコールをとばす。
- ⑤調味料と少しの水を入れ軽く煮る。
- ⑥ゆでたスパゲティをソースと合わせる。オリーブ油を加え、よく混ぜて完成。

たまねぎのトンデリングドーナッツ

豚バラ 300g
塩こしょう 少々
たまねぎ 70g
片栗粉 少々
山芋 大さじ1
小麦粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 15g
バター 15g



卵 50 g

牛乳 50 g 程度

- ①たまねぎ 2 個分を輪切りにし、小麦粉をまぶす。
- ②たまねぎに豚肉を巻く。
- ③豚バラリングに塩こしょうをして長いも、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、バター、たまご、牛乳、少量の水で生地を作り、ドーナツのように絡めて揚げる。 160℃でこんがり 6 分程度。

※オニオンソース

にんにく 1 かけ

液体昆布だし 小さじ 1

水 50 cc

レモン果汁 小さじ 2

酒 大さじ 1

砂糖 大さじ 1 と 2/3

しょうゆ 大さじ 1

- ①みじん切りにしたたまねぎを茶色になるまで炒める。
- ②調味料を入れて煮詰める。
- ③仕上げにレモン果汁を加える。

たまねぎグラタン

たまねぎ 1 こ

えび・いかなどお好みの
シーフード

小麦粉 大さじ 2

牛乳 250 cc

コンソメ 小さじ 1

バター 20 g

ピザ用チーズ 30 g

パン粉 大さじ 1

パセリ 少々



- ①たまねぎは半分に切り、繊維に逆らって 1 cm 幅に切る。
- ②玉ねぎ小麦粉を入れて混ぜ合わせコンソメ、牛乳、バターを加えてレンジ 600W で 4 分加熱する。
- ③混ぜ合わせて再びレンジ 600W で 2 分 30 秒～3 分ほど加熱する。取り出したらよく混ぜる。
- ④お皿に移して、チーズ、パン粉をかける。トースターで焼く。 200℃で 5～10 分程度。最後にパセリをトッピングして完成。