

まるごと使いきり③ ～たまねぎ～

使いきり

エネルギー削減

※分量は2人分 目安量

たまねぎの皮スープ

副菜

【材 料】

たまねぎの皮	4枚	A	水	カップ1と1/2
まいたけ	20g		コンソメ（固形）	1/4個
ごぼう	16g		塩	少々
にんじん	10g			
みつば	4g			

【作り方】

- ① まいたけは一口大に切る。ごぼう、にんじんは薄く拍子木切りにする。
- ② みつばは2cm幅に切る。
- ③ 鍋にAと①、たまねぎの皮を入れて火にかけ、約8分煮る。
- ④ ②を加え、たまねぎの皮は取り出す。好みに塩を加え、味をととのえる。



酢たまねぎ

副菜

【材 料】

たまねぎ	100g	はちみつ	大さじ1/2
塩	少々	かつお節（パック）	1パック
酢	小さじ4		

【作り方】

- ① たまねぎは皮をむき、半分に切って薄切りにし、1～2分水にさらす。
- ② ①の水気をきり、塩少々をふってもみこむように混ぜる。
- ③ ②をボウルに入れ、たまねぎが浸るまで酢を入れる。
- ④ はちみつを酢または少量の湯で溶かして加える。
- ⑤ 冷蔵庫で約2時間おいてなじませる。
- ⑥ 器に盛り、かつお節をかける。



食推協さんのエコポイント



- ・たまねぎの皮をスープに使って、栄養素をムダにしない！皮にはケルセチン(黄褐色の色素)が含まれる。
- ・酢たまねぎは熱源を使用しないため、エネルギーの削減に！多めに作り、密閉容器に保存すると3日目くらいで食べ頃に。