

今日のメニュー<旬の新たまねぎで~洋風料理>

- ・ 新たまねぎのファルシ
- ・ ほうれん草のキッシュ
- ・ 春キャベツのサラダ・たまねぎマリネ
- ◇ 抹茶のムース

・ 新たまねぎのファルシ (たまねぎの詰め物)

材 料	4人分
新たまねぎ	4個
合びき肉	100g
└(たまねぎ)	適量
└卵	1/2個
A 塩	少々
└こしょう	少々
スープの素	1個(小さじ1)
水	3カップ
しょうゆ	小さじ1

(作り方)

- 1、たまねぎ——上から1/3位を切り落とし、中身をスプーンなどでくりぬく。  
切り落とした部分とくり抜いた部分はみじん切りにして、レンジに2分かける。
- 2、ボウルに合びき肉、みじん切りのたまねぎ、Aの卵、塩、こしょうを入れて粘りがでるまでよく混ぜる。
- 3、2をたまねぎのくり抜いた中に小麦粉を少々ふり、中に2を詰める。
- 4、鍋にスープの素、水を入れて煮溶かし、3のたまねぎを入れて、紙で落とし蓋をして弱火で、やわらかくなるまで煮る。  
(15~20分位) 最後にしょうゆで味を調える。  
<エネルギー166kcal 塩分0.7g>

・ ほうれん草のキッシュ

材 料	4人分
ほうれん草	150g (1束)
たまねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
卵	2個
└牛乳	1/2カップ
A マヨネーズ	大さじ1
└塩	少々
└こしょう	少々
溶けるチーズ	50g

(作り方)

- 1、ほうれん草——ゆでて、5cm長さに切る。  
たまねぎ——薄切りにする。  
ベーコン——さっと熱湯をかけて、1cm幅に切る。
- 2、フライパンに油を入れて、たまねぎ、ベーコンを炒める。
- 3、ボウルに卵をときほぐし、Aをよく混ぜ合わせる。
- 4、耐熱の器に油(バター)をぬり、ほうれん草、2のたまねぎを入れて、3を混ぜながら加えて、上にチーズをちらす。  
200℃(ガス190℃)のオーブンで20分位焼く。  
<エネルギー173kcal 塩分0.8g>

## ・春キャベツのサラダ・たまねぎマリネ

材 料	4人分
新たまねぎ	1個
塩	小さじ1
こしょう	適量
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ2
春キャベツ	200g

<作り方>

### 1、たまねぎマリネ

- ① 新たまねぎ——芯を切り落とし、縦の薄切りにする。
- ② 大きめのボウルに入れて、塩を加える。指を使ってしんなりするようにもむ。  
(塩が溶けて、ねみかでてくるまで！)
- ③ 酢を加えて混ぜる。サラダ油を加えて、混ぜ合わせる。こしょうをふる。

2、春キャベツ——食べやすい大きさに、手でちぎる。

3、1のたまねぎマリネとキャベツをやさしく混ぜ合わせて、冷蔵庫に30分位おく。

<エネルギー54Kcal 塩分0.7g>

\*\*\*\*\*

## ◇ 抹茶のムース

材 料	4～5人分
抹茶	大さじ1. 1/2
砂糖	40g
牛乳	150ml
〔粉ゼラチン	大さじ1/2(4g)
〕水	大さじ2
生クリーム	100ml
抹茶	少々

<作り方>

◆ 粉ゼラチンは分量の水にふりいれて、15分位おく。

- 1、鍋に抹茶と砂糖を入れて、よく混ぜ合わせる。分量の牛乳から大さじ2の牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。混ざったら、残りの牛乳を加えて混ぜる。
- 2、1を混ぜながら、中火にかけて、沸騰直前まで温める。火からおろして、ゼラチンを加えて溶かす。
- 3、2をボウルに移して、氷水に底をあてて混ぜながら冷ます。  
(とろみがつくまで！)
- 4、別のボウルに生クリームを入れて、氷水で冷やしながらかき立てる。(八分立て)
- 5、生クリームの1/3量を加えて泡立て器で混ぜる。混ざったら残りの生クリームの泡をつぶさないように軽く混ぜる。
- 6、器に流し、冷やし固める。固まったら茶漉しで抹茶をふる。

<エネルギー138kcal>

## クッキングメモ

### ○ たまねぎの効用……西洋料理には欠かせない食材

- ・たまねぎの香りは、アリシンとよばれる独特の香り成分。アリシンはねぎ類に共通して含まれ、ウィルスから体を守り、ビタミンB<sub>1</sub>と結合して、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収をよくする働きがあります。そのため、ビタミンB<sub>1</sub>不足からくる疲労の回復効果、また、神経安定作用にも働きます。
- ・また、アリシンは血栓防止効果も認められ動脈硬化予防にも働きます。
- ・アリシンは、水溶性で熱にも弱いので、アリシンの摂取が目的なら生食がおすすめです。加熱すると甘味成分に変化し旨味が増します。調理で、上手に使い分けましょう。