

☆料理名 新玉ねぎのふわふわおやき

●材料(4人分)

新玉ねぎ	350g
長いも	40g
ツナ缶	1缶(70g)
小麦粉	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
ごま油	大さじ2
春キャベツ	100g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	4個
ポン酢やケチャップ	お好みで

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 新玉ねぎはみじん切り、長いもはすりおろす。
- ② ボウルに①、油を切ったツナ、小麦粉を入れてよく混ぜる。さらにしょうゆと塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、8等分した②を並べて焼く。焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、両面焼けたら皿にのせる。
- ④ 千切りにした春キャベツと茹でたブロッコリーとミニトマトを添える。お好みでポン酢またはケチャップをかける。



やわらかいので、子どもから大人まで美味しく味わえる一品♪

(1人分) エネルギー193kcal/たんぱく質 6.7g/脂質 10.2g/塩分 0.6g

☆料理名 新玉ねぎと豚ひき肉の重ね焼き

●材料(4人分)

新玉ねぎ	600g (4個)
豚ひき肉	160g
バター	25g
パルメザンチーズ	大さじ1・2/3
レタス	20g
ミニトマト	8個
しいたけ	20g
新玉ねぎ	20g
パセリ	5g
※いずれもみじん切り	
卵	1/2個
パン粉	大さじ1
塩・こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 新玉ねぎは上下を少し切り落とし、横2つに切る。
- ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、よく練り混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターを溶かして、中火で①の両面をこんがり焼く。
- ④ ③を天板に並べて、8等分にした②を玉ねぎの上へのせ、軽くおさえてパルメザンチーズをふる。
- ⑤ ④を180℃のオーブンに入れて、肉に火が通るまで約12分焼く。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、レタスとミニトマトを添える。



旬の新玉ねぎのみずみずしい甘さが楽しめる1品です♪

(1人分) エネルギー204kcal/たんぱく質9.5g/脂質12.4g/塩分0.4g

☆料理名 野菜と肉団子のスープ

●材料(4人分)

キャベツ	50g
新玉ねぎ	100g
新じゃがいも	100g
にんじん	50g
アスパラガス	40g
水	600cc
鶏ひき肉	200g
おろし生姜	小さじ1
片栗粉	小さじ2
固形コンソメ	1個
カットトマト(缶詰)	1缶(400g)
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは1.5cm角に切り、アスパラガスは2cm斜め切りにする。
- ② ボウルにAを入れて粘りが出るまでよく混ぜたら、16等分にして丸めて肉団子を作る。
- ③ 鍋に水、固形コンソメを入れて混ぜ、煮立ったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、肉団子を入れて煮る。
- ④ ③の野菜と肉団子に火が通ったら、カットトマト、キャベツ、アスパラガスを加えて5分程度煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整え、器に盛り付けたら粉チーズをかける。



野菜と肉団子で具材たっぷりの
「食べるスープ」です♪

(1人分) エネルギー161kcal/たんぱく質 10.4g/脂質 6.5g/塩分 0.9g