



## オニオンヌーボー蒸し焼き

### 材料 (1人分)

・オニオンヌーボー	1個
・ニンニク	1片
・オリーブオイル	大匙1
・コンソメ顆粒	小匙1/4
・水	50cc

### 作り方

- ① まず、葉の部分と玉ねぎの部分に切り分ける
- ② 玉ねぎ部分は、根元部分を残して縦半分に切る  
ニンニクはスライスする
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクと玉ねぎ部分の断面を下にして入れ、その上に葉っぱ部分を乗せる
- ④ いい焼き色がついてきたら、コンソメ顆粒と水を入れて火を弱め、蓋をして10分加熱する
- ⑤ ひっくり返して5分焼いて完成

出典引用: <https://cookpad.com/recipe/7161846>

### ここがポイント👉

熱々をどうぞ!



## オニオンヌーボーの出汁煮

### 材料 (2人分)

・オニオンヌーボー	2本
・水	150cc
★粉末出汁	小匙2
★白醤油	小匙1

### 作り方

- ① オニオンヌーボーは芯を取り、縦半分に切る  
(大きなものは、1/3~1/4にする)
- ② 鍋に水と調味料★を加えて混ぜ、オニオンヌーボーも入れて、トトロになるまでゆっくりじっくり煮込んで完成

出典引用: <https://sakaidafruits.com/kagayasai/category/imo/>

### ここがポイント👉

シンプルな出汁と野菜の甘味を楽しめる



## オニオンヌーボー味噌炒め

### 材料 (分)

・オニオンヌーボー	2本
・サラダ油	適宜
★酒	小匙1
★味噌	大匙2
★砂糖	大匙2

### 作り方

- ① オニオンヌーボーはよく洗い、根付けを切り落とし、葉の部分は約2cmの長さの斜め切り、白い部分は縦に4等分に切る
- ② フライパンに油をひき、炒める
- ③ しんなりしたら、酒、砂糖、味噌を順に入れて全体に馴染ませて完成

### ここがポイント👉

すぐ火が通るので、調味料は予め合わせておこう

出典引用: <https://cookpad.com/recipe/6641002>



## オニオンヌーボーツナ和え

### 材料 (4人分)

・オニオンヌーボー	2本
・ツナ缶	1缶
・かつお節	1パック
・ポン酢	適宜

### 作り方

- ① 葉の部分は薄めの小口切り、玉ねぎ部分は薄くスライスする
- ② ツナ缶の油をきる
- ③ しっかり水を切った①と②、かつお節、ポン酢でよく合せて完成

### ここがポイント👉

オニオンヌーボーは、水に晒す必要はないが、もし晒した場合は水気をよくきる

出典引用: <https://cookpad.com/recipe/7194841>