

春キャベツと新玉ねぎのマリネ

材料 (適宜)

・玉ねぎ	1/2個	☆オリーブオイル	大匙 1強
・春キャベツ	1/6個	☆すし酢	大匙2
・ハム	4枚	☆レモン汁	大匙1~3
・パプリカ (あれば)	1/6個	☆塩、コショウ	適宜

作り方

- ① キャベツは芯部分は薄めに、他はざっくりと切る
- ② キャベツはボウルに入れ、小匙1の塩を絡めて重しを乗せて10~15分置く
- ③ 玉ねぎとパプリカは3~4mm程に薄切りにし、ハムは適当に切る
- ④ ジブロックに☆を全て入れる
- ⑤ ②のキャベツの水気をきり、③と一緒に④のジブロックに入れ、よくフリフリして混ぜから、袋の空気をしっかり抜いて、冷蔵庫で最低1時間は冷やす

ここがポイント👉

塩揉みしたキャベツの水気はよくきろう

出典引用：<http://blog.livedoor.jp/apomomoko/archives/25255565.html>



ここがポイント👉

春を感じさせる一品

出典引用：<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/705244/>

新玉ねぎのペペロンチーノ風

材料 (4人分)

・新玉ねぎ	1個	☆水	1/4カップ
・菜の花	1束	☆コンソメ顆粒	小匙2
・ニンニクみじん切り	2片分	☆塩	適宜
・赤唐辛子(種を取った)	1本		
・EXVオリーブオイル	大匙4		

作り方

- ① 新玉ねぎはくし型に切り、菜の花はかために茹でて、冷水に取り、水気を切って5cmほどに切る
- ② ボウルに★を入れ、混ぜ合わせる
- ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加え強火で炒める
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、菜の花と②の調味料を加えて炒め合わせる

ここがポイント👉

春を感じさせる一品

出典引用：<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/card/705244/>

もちもち新玉ねぎ焼き

材料 (1人分)

・新玉ねぎ	1個
・片栗粉	大匙1
・塩、コショウ	適宜

作り方

- ① 新玉ねぎをみじん切りにし、ボウルに片栗粉、塩、コショウと一緒に混ぜる
- ② フライパンを弱火にかけ油をひいて、①を入れてホットケーキのような形にして、蓋をして火が通るまで弱火にかける
- ③ こんがりしてきたらひっくり返し、もう片方もこんがりするまで焼いて完成

※ お好みの調味料 (塩、しょうゆなど) で頂こう！

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1800019381/>



ここがポイント👉

玉ねぎだけなのにもちもち！

柔らかさは煮込む時間で調整しよう

丸ごと玉ねぎスープ

材料 (1人分)

・新玉ねぎ	中1個
・水	500ml
・コンソメブイヨン	1~2個
・あれば刻みパセリと粉チーズ	適宜

作り方

- ① 玉ねぎに深めに十字の切り込みを入れる
- ② 鍋に①の玉ねぎ、水、コンソメブイヨンを入れ、火にかけて煮込む
- ③ 沸騰したら中火にし20分煮込む
(もっと柔らかくしたい場合は、煮る時間を増やすか、一旦冷ましてから再度煮込むとよい)
- ④ お好みの柔らかさに煮えたら、器に盛り、あれば刻みパセリや粉チーズをかけて完成

ここがポイント👉

柔らかさは煮込む時間で調整しよう

出典引用：<https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1760027863/>

