

新玉ねぎのおかかポン酢

新玉ねぎ・・・1個 ポン酢じょうゆ（市販品）・・・適宜
削りがつお・・・1パック

血液サラサラ



作り方

1. 玉ねぎは葉を落とし、縦半分に割ってから繊維に沿ってできるだけ薄く切り、水に放してパリットさせる。
2. ざるに上げてしっかりと水をきり、器に盛る。
3. 削りがつおをこんもりとのせて、食べる直前にポン酢じょうゆをかけてさっくりと混ぜる。

新玉ねぎの梅和え

新玉ねぎ・・・1個 塩 酒 しょうゆ
梅干し・・・2個

高血圧に有効



作り方

1. たまねぎは縦半分に切ってから繊維に沿って薄切りにし、塩少々をふってもんでから、水にさらして、水をきる。
2. 梅干しは種を除いて包丁でたたき、ボウルに入れて酒、しょうゆ各小さじ1を加える。よく混ぜて1を加え、あえる。

新玉ねぎのまるごとホイル焼き

新玉ねぎ・・・2個 ポン酢しょうゆ バター
削り節・・・10g

疲労回復



作り方

1. 玉ねぎはをむく。15cm 四方に切ったアルミホイル2枚を用意し、片面全体にバターを薄く塗って、玉ねぎを1個ずつぴっちり包む。
2. オーブントースターに1を入れ10分ほど焼く。ホイルから取り出し、縦半分のところ根元近くまで切り込みを入れる。皿に盛り、削り節を1/2量ずつかける。ポン酢しょうゆを好みの量かけていただく。