



オニオンステーキ

1人分 エネルギー140kcal、食塩相当量 1.2g、野菜 65g

材料（2人分）

たまねぎ・・・1個	バター・・・大さじ2
にんにく・・・1かけ	醤油・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1	酒・・・大さじ1
水・・・大さじ1	砂糖・・・ひとつまみ
万能ねぎ・・・適量	

これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① たまねぎは厚さ1cm位の輪切りにする。
にんにくはみじん切りにし調味料とあわせる。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、中火でたまねぎを炒める。
両面に焼き色がついたら、①を入れたまねぎ全体にたれを絡める。
- ③ 皿に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

お好みで大根おろしをトッピングしてもおいしいです。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



和風オニオングラタンスープ

1人分 エネルギー136kcal、食塩相当量 1.6g、野菜 60g

材料（2人分）

たまねぎ・・・1/2個	車麩・・・2個
油・・・大さじ1/2	水・・・350cc
しょうゆ・・・小さじ2	だしの素・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1	とろけるチーズ・・・20g

これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。

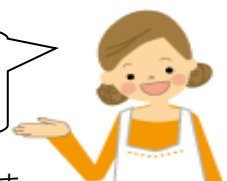


1日に必要な野菜は350gです

作り方

- ① 車麩は水で戻しておく。たまねぎはうす切りにし、フライパンに油をひきたまねぎをあめ色になるまで炒める。
- ② ①に水と調味料を入れ車麩も入れ2～3分煮る。
- ③ 耐熱容器に②を注ぎ入れ車麩、チーズをのせオーブントースターで2～3分焼き、チーズがとけたらできあがり。

あめ色に炒めたたまねぎを小分けして冷凍保存しておく、スープやハンバーグ、カレーに入れたり出来るので、とても便利です。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！



96

たまねぎとハムのソース炒め

1人分 エネルギー101kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 60g

材料（2人分）

たまねぎ・・・1/2個 ハム・・・3枚
油・・・大さじ1/2 中濃ソース・・・大さじ1

作り方

- ① たまねぎは幅1～1.5cmのくし形に切り、1枚ずつはがしておく。ハムは6～8等分に切る。
- ② フライパンに油を中火で熱し、たまねぎを2分ほど炒めたら、ハムを加えてさっと炒め合わせ、中濃ソースで味をつける。

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

ハムの代わりに炒り卵や豚肉を使うとボリュームアップになります。また、カレー粉やトマトケチャップの味つけにしてもおいしくできます。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！



111

たまねぎとえびの洋風マリネ

1人分 エネルギー147kcal、食塩相当量 1.2g、野菜 65g

材料（2人分）

たまねぎ・・・100g 大正えび・・・200g
セロリ・・・30g レモン汁・・・10cc
しょうゆ・・・大さじ1

作り方

- ① たまねぎとセロリは薄切りにして塩をふり水気が出たらよくもみ、洗って絞る。
- ② えびは背わたを取り熱湯でゆで、冷まして殻をむく。
- ③ ボウルにレモン汁、しょうゆ、オリーブオイル、塩、こしょうを合わせておく。
- ④ ③に①と②を加え、器に盛る。

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な
野菜は
350gです

みじん切りにしたたまねぎをワインビネガーに漬けておき、市販のドレッシングやポテトサラダに加えるとさらにおいしくなります。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！ 新たまねぎの丸ごとスープ



1人分 エネルギー103kcal、食塩相当量 1.8g、野菜 200g

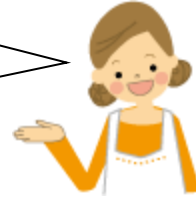
材料（2人分）

たまねぎ・・・400g（中2個） 水・・・400ml（2カップ）
めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ2
バター・・・4g パセリ・・・適量

作り方

- ① たまねぎは上下を切り落とし、根の方に放射状に8本の切り込みを入れる。
- ② 深い耐熱容器に水、めんつゆ、たまねぎを入れ、600ワットの電子レンジで10分ほど様子を見ながら（たまねぎに串が簡単に通る程度まで）加熱する。
- ③ 皿に盛りつけ、熱いうちにたまねぎの上にバターを乗せ、パセリを散らす。

春に出回る新たまねぎは辛みが少なく甘味があり、みずみずしさが特徴で、生食にも適しています。チーズを乗せると、たんぱく質をプラス出来ます！



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量（約120g）です。

緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は350gです