春のおすすめレシピ

新玉ねぎのかき揚げ



【材料（２人分）】
新玉ねぎ…１/２個
人参…１/４本
桜えび…大さじ２
みつば…１０本
小麦粉…１/３カップ
水…１/４カップ
サラダ油…適量

【作り方】
① 新玉ねぎ、人参は３㎜幅の繊切りに、みつばは２～３㎝の長さに切る
② ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、菜箸でさっくりと混ぜ合わせる
③ １７０℃のサラダ油でカラリと揚げる

旬の新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。生でも、加熱しても美味しく頂けます。ぜひ味わい尽くして下さい。

簡単キャベツ焼き



※写真はイメージです

【材料大１枚分】
キャベツ…１/８個
卵…２個
かつお節…２ｇ（１パック）
とろけるチーズ…１０ｇ
ツナ…１缶
お好み焼きソース、マヨネーズ
かつお節、あおのりなど
お好みで

【作り方】
① キャベツは千切りにしておく
② 卵は割りほぐし、全ての材料をボウルに入れて混ぜる
③ 熱したフライパンに油をしき、いっきに②を入れ、丸く形を整える
④ 中火～弱火で蓋をして焼く
⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、両面焼く