

# オニオンリゾット

エネルギー 一人あたり269キロカロリー

## ●材料 (4人分)

ごはん	300グラム (ごはん茶碗2杯)
タマネギ	300グラム (1個半相当)
サラダ油	大さじ1
固形コンソメ	1/2個
溶けるチーズ	60グラム
パセリ	適量
塩・こしょう	適量
水	600~700ミリリットル

## ●作り方

- 炊いた後のごはんを水で洗い、ぬめりを取ります。
- タマネギは薄切りにします。
- ②をサラダ油できつね色になるまで炒めます。
- 砕いたコンソメを水で溶き、鍋に入れ①も入れます。
- 沸騰したら溶けるチーズを入れ、塩、こしょうで味を調えます。ふたをして蒸らし、パセリのみじん切りを散らします。

あま余ったごはん、すぐできる！



タマネギを炒めて  
あま甘みアップ！

# タマネギとワカメの酢の物

エネルギー 一人あたり40キロカロリー



酢の物の効果で  
疲労回復！

あといっぴんほ一品欲しい。そんなときに…

## ●材料 (4人分)

タマネギ	200グラム (1個相当)
生ワカメ	20グラム
ショウガ甘酢漬	30グラム
ラディッシュ (ハツカダイコン)	2個
オクラ	2本
だし汁	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	小さじ4

## ●作り方

- タマネギは縦半分に薄切りにし、水にさらします。ワカメは水洗いし、食べやすい大きさに切ります。ラディッシュは千切り、オクラは塩もみ後にゆで、輪切りにします。ショウガ甘酢漬は汁を搾り、半分に切ります。
- ボウルに①を混ぜ合わせ、タマネギ、ワカメ、ショウガ、ラディッシュ、オクラを混ぜ合わせます。

