

春のメニュー

♥玉ねぎの揚げ出し♥

♡ 材料 2人分

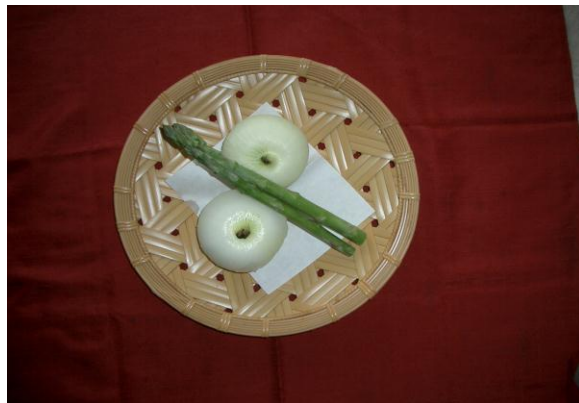
新たまねぎ 2個

アスパラガス 2本

片栗粉 適量

揚げ油 適量

大根おろし お好みで



♡ 調味料

だし 100cc

薄口しょうゆ 10cc

みりん 5cc

♡作り方

- ① 玉ねぎは縦半分に切り、幅一センチくらいの厚さに切り
爪楊枝を刺しておく。

アスパラガスは根元の硬いところの皮を削り、ハカマをとる。

- ② ①の材料に片栗粉をまぶし、170° の油で揚げる。



- ③ 鍋にだし、薄口しょうゆ、みりんを入れ煮立たせたる。

- ④ 器に玉ねぎ、アスパラガスを盛り、③をかけ好みで大根おろしを
(好みで)添えて出来上がり



- ◎ 大根おろしの変わりに、玉ねぎを薄くスライスしたものを、低温の油で狐色になるまでゆっくりと揚げます。カリカリになり、また違った食感で美味しくいただけます。沢山つくって、ステーキなどに添えても合います。

新玉ねぎは、辛味が弱くサラダや、そのままスライスして鰹節と醤油をかけて生で食べても美味しいですね。

- ♥ 玉ねぎは、アリシンという成分が新陳代謝を活発にするので、疲労回復や夏バテ防止によいそうです。また、熱を加えることによって甘味が増しますが、これはオリゴ糖によるもので、ビフィズス菌を増やし、便秘や血液サラサラの効果も期待できるそうです。