

新タマネギのレンジ蒸し

材料 分量

新タマネギ 1個

調味料

しょうゆ }
粉チーズ } 適量
ごま油 }
かつお節 }



鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!



- ① 新タマネギを電子レンジで7分加熱後、5分ほど蒸らす
- ② しょうゆ、粉チーズ、ごま油、かつお節をお好みの分量かける



新タマネギの万能だれ(和風)

材料	分量
新タマネギ	200g
削り節	6g
調味料	
サラダ油	} 各 大さじ3
酢	
砂糖	} 各 大さじ1
みそ	
しょうゆ	小さじ1



鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!



新タマネギの万能だれ(和風)

全ての材料・調味料をミキサーに入れ
滑らかになるまで かくはんする

サラダやしゃぶしゃぶのたれなどに使ってね



新タマネギの万能だれ(洋風)

材料	分量
新タマネギ	200g
調味料	
粒マスタード	各 大さじ3
オリーブ油	
酢	
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少々



鏡野町有線テレビHPで
レシピを公開中!



新タマネギの万能だれ(洋風)

全ての材料・調味料をミキサーに入れ
滑らかになるまで かくはんする
肉や魚にかけてもおいしいよ

