

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/4 月

今月は万能『酢たまねぎ』を使ったアレンジメニューをご紹介します。

我が家でもいろいろな料理に使えてとても重宝しています。なぜか、酢の物が苦手な人でもこれだと不思議と箸が進むみたいです。

## 簡単レシピ『酢たまねぎ』のアレンジメニュー

### 「酢たまねぎ」の材料と作り方

- 玉ねぎ(中) 1個(150g) ①玉ねぎは皮をむいてよく洗い、薄切りにして30分～1時間空気にさらす  
 酢 100cc ②消毒した瓶に①を入れ、よく混ぜた酢とはちみつを加えて蓋をする  
 はちみつ 大さじ1(20g) ③冷蔵庫で保管し、味が馴染んだら食べ頃(3～5日間で使い切りましょう)



- 【材料 1人分】
- |       |      |
|-------|------|
| ゆでタコ  | 30g  |
| トマト   | 60g  |
| 酢たまねぎ | 20g  |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩こしょう | 少々   |
| バジル粉  | 少々   |

- ①ゆでタコは薄切、トマトはイチヨウ切にする
- ②酢たまねぎ、オリーブ油、塩こしょうをまぜる
- ③①と②をまぜて器に盛り、バジル粉をふる

- 【材料 1人分】
- |        |      |
|--------|------|
| 鶏肉の唐揚げ | 2個   |
| ピーマン   | 30g  |
| パプリカ   | 30g  |
| 酢たまねぎ  | 30g  |
| 酢たまねぎ汁 | 30cc |
| 油      | 少々   |
| 片栗粉    | 少々   |

- ①ピーマンとパプリカは千切りにする
- ②フライパンに油をひき①を炒め、酢たまねぎを加えてしんなりするまで火を通す
- ③②に酢たまねぎ汁を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、鶏肉の唐揚げと絡める

- 【材料 1人分】
- |         |      |
|---------|------|
| カツオのたたき | 60g  |
| 酢たまねぎ   | 20g  |
| 大葉      | 1枚   |
| みょうが    | 1/2個 |
| 濃口しょうゆ  | 小さじ1 |

- ①大葉とみょうがは千切りにする
- ②カツオのたたきを5mm幅の厚さに切って器に盛る
- ③②に酢たまねぎをのせ、濃口しょうゆをかけ①を飾る

- 【材料 1人分】
- |          |        |
|----------|--------|
| ブロッコリー   | 40g    |
| スナップえんどう | 20g    |
| 酢たまねぎ    | 15g    |
| ゴマ油      | 大さじ1/2 |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ1/2 |
| 塩こしょう    | 少々     |
| かつお節     | 少々     |

- ①ブロッコリーは小房に分け、スナップえんどうとゆでる
- ②酢たまねぎ、ゴマ油、濃口しょうゆ、塩こしょうをまぜる
- ③器に①を盛り、②をかけて上からかつお節をふる

- 【材料 2人分】
- |        |         |
|--------|---------|
| ツナ缶    | 1缶(70g) |
| 茄子     | 120g    |
| エリンギ   | 40g     |
| 酢たまねぎ  | 40g     |
| 粒マスタード | 3g      |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1    |
| 黒こしょう  | 少々      |

- ①茄子とエリンギはスライス切にする
- ②フライパンに①を入れて加熱し、ツナ缶を加えて炒める
- ③②に酢たまねぎを加えてさらに炒め、粒マスタードと濃口しょうゆで味を整えたら器に盛り、黒こしょうをふる