

地場産の食材(玉ねぎ)を使おう！

ハッシュドオニオン

柴田町ホームページにはヘルスマイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:230kcal 食塩相当量:0.3g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



何もつけなくてもおいしく食べられますが、
お子さんはケチャップを、大人は鷹の爪やチ
リソースをかけてもおいしいと思います。

材料 (2人分)

・玉ねぎ(柴田町産)	…1個	・片栗粉	…大さじ3
・ベーコン	…1枚	・塩・こしょう	…少々
・とろけるチーズ	…40g	・サラダ油	…1個

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンは千切りにする。
- ② ①ととろけるチーズ、片栗粉をボウルに入れて混ぜ合わせる。
最後に塩・こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を広げる。両面、こんがりと焼き色がつくま
で焼く。
- ④ 粗熱が取れたら、好みの大きさに切り分け、器に盛る。

地場産の食材(玉ねぎ)を使おう！

玉ねぎとじゃがいものミートソースグラタン

柴田町ホームページにはヘルスマイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:381kcal 食塩相当量:2.1g

ヘルスマイトからのワンポイントアドバイス



レトルト食品を活用することで、グラタン
も短時間で作ることができます。

材料 (2人分)

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| ・玉ねぎ(柴田町産) | …1個 | ・バター | …10g |
| ・じゃがいも | …2個 | ・レトルトミートソース | …1袋 |
| ・しめじ | …1/4房 | ・とろけるチーズ | …100g |
| | | ・塩・こしょう | …少々 |

作り方

- ① 玉ねぎは千切りにしてじゃがいもは輪切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② ①を耐熱容器に入れて、バターを加えてラップをし、レンジで3分加熱する。
- ③ グラタン皿に②を入れて、ミートソースをかけて、とろけるチーズをのせる。
- ④ 230度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。焦げ目がついたら完成。