



Vol.16

とちぎの  
地産地消  
レシピ

もちもちもち  
玉ねぎもち



JA ふれあい食材提供

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

# もちもち玉ねぎもち

## ■作り方■

- 1 耐熱ボウルに、みじん切りにした玉ねぎを入れてラップをし、レンジ（500ワット）で3～4分加熱する。
- 2 ①の粗熱が取れたら、Aを加えて全体をよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を熱し、②をスプーン1杯程度ずつ落として両面をこんがり焼きあげる。
- 4 仕上げにしょうゆを回し入れ、火を止める。

### 材料(2人分)

玉ねぎ(みじん切り) ..... 大1個

A { 桜えび・白ごま・ごま油 .... 各大さじ1  
 大葉(細かく刻む) ..... 2枚  
 鶏ガラスープの素 ..... 小さじ1  
 片栗粉 ..... 大さじ4

油 ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ2

1人分 243キロカロリー 塩分1.6グラム 調理時間 約15分

## 栃木産をもっと食べよう!

### 安全・安心

残留農薬検査や生産履歴の記帳・点検により農畜産物の安全性が確認されています。

### 新鮮・おいしい

採れたてを新鮮なまま食卓へお届けするので栄養豊富です。

### やさしい

環境保全型農業エコ農業とちぎに取り組む農業者が増えています。

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日