

新玉ねぎの和風ステーキ

【材料 4人分】

- ・玉ねぎ・・・1個
- ・ごま油・・・少々
- ・しょうゆ・・・適量
- ・生姜(すりおろし)・小1片
- ・小ネギ・・・適量
- ・かつお節・・・適量

【作り方】

- ① 玉ねぎを1.5cm厚さの半月切りにして、つまようじを差す。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、①を並べ、蓋をして弱火でじっくり両面焼く。
- ③ お皿に盛り、生姜、かつお節、ネギのみじん切りを乗せ、しょうゆをかける。



スナップエンドウとミニトマトと卵のバター炒め

【材料 4人分】

- ・スナップエンドウ・・・12本
- ・卵・・・3個
- ・ベーコン・・・2枚 (又はウインナー4本)
- ・ミニトマト (ヘタを取る)・・・4個
- ・バター・・・大さじ1/2
- ・塩、こしょう・・・各少々
- ・粉チーズ・・・適量

【作り方】

- ① フライパンにバターを入れ熱し、溶いた卵を流し入れ、かき混ぜながら炒め、半熟状になったらいったん取り出す。
- ② ①のフライパンに一口大に切ったベーコン、スナップエンドウを入れ中火で炒める。
- ③ ②に火が通ったらトマトを加えて塩こしょうで調味し、①を戻し入れ、サッと炒め合わせる。
- ④ 粉チーズを振りかけて完成。

