

たまご玉ねぎの切り方

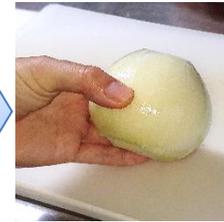
① 上下を切り落とす

転がらないよう、
しっかりおさえて
切りましょう。



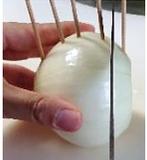
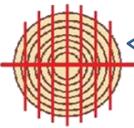
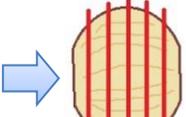
② 皮をむく

茶色いところを
むきます。



③ 切る

下のなかから、料理に合った
切り方をしてみましょう。

き切り方	<h3>わぎ輪切り</h3>  <p>よこむお 横向きに置いて、 はじき 端から切る。</p> <p>たけくし 竹串をさしてから き 切ると、バラバラ にならないよ!</p> 	<h3>はんげつき半月切り</h3>  <p>わはじき 2つに割り、端から切る。</p>  <p>すあつ 好きな厚さに き 切りやすいね!</p>	<h3>くし切り</h3>  <p>わちゅうしんむ 2つに割り、中心に向け ななめに切る。</p>  <p>みんなおなかたち 同じ形に き 切れるよ!</p>	<h3>かくぎ角切り</h3>  <p>わ 2つに割って、繊維を断つよう よこむ 横向きに1cm幅で切る。</p>  <p>2・3枚ずつにバラしてから、 はばき 1cm幅で切る。</p> 	やもの 焼き物（バーベキュー）、揚げ物	いたものしるもの 炒め物、汁物、サラダ	にものにく 煮物（肉じゃが、シチュー）	スープ
------	--	---	---	---	------------------------	------------------------	------------------------	-----

みじん切り



2つに割って、繊維を断つよう
ほそき
細く切り込みを入れていく。
★端1cmは切らない★

たてお
縦に置きなおして、ゆっくりと
はじほそきお
端から細く切り落とす。*



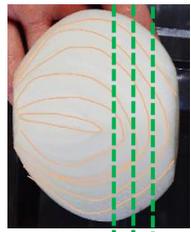
もっとチャレンジ! “半月切り” を究める

◆効果：食感や甘みが変わる
◆方法：繊維の向きを考えて、切る

せんいた 繊維を断つ

(横向きに置いて切る)

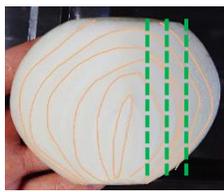
- 加熱してすぐやわらかくなる
- 甘みを強く感じられる



せんいそ 繊維に沿って切る

(縦向きに置いて切る)

- 食感がシャキシャキ
- 加熱してもくずれにくい





わたしは縦に育つから、
繊維も縦に走っているの!

※安全性を高めるため、一般的な切り方と少し異なります。

汁物

オニオンスープ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：88kcal
- ・たんぱく質：5.9g
- ・カルシウム：17mg
- ・鉄：0.4mg

材料	分量（4人分） 目安量 [皮などを除いた重さ]		下ごしらえ
サラダ油	2g	小さじ 1/2	
鶏小間	120g		
にんじん	50g	1/3 本	せん切り 3mm
玉ねぎ	160g	2/3 個	半月切り 3~5mm
マッシュルーム（水煮）	30g		輪切り 5mm
乾燥パセリ	少々		給食では生のパセリをみじん切りにします
酒	5g	小さじ 1	
こしょう	少々		
荒塩	2.5g	小さじ 1/2	
薄口しょうゆ	12g	小さじ 2	
ガラスープ			
水	600g	3 カップ	給食では“鶏ガラ”と“野菜”や“ローリエの葉”などでガラスープをとっています。ご家庭では、顆粒だしで代用できます。
顆粒だし	適量		

オススメは“繊維を断つ”

- ① サラダ油を鍋で温める。
- ② 鶏小間を入れ、酒をかけてほぐしながら炒める。
- ③ 肉の色が全体的に白っぽくなったら、にんじん・玉ねぎを加えて、弱火でじっくり炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ったら、ガラスープを加えて温める。
- ⑤ アクをすくいとった後、マッシュルームを加えて中火で煮る。
- ⑥ 火を弱めて、こしょう・荒塩・薄口しょうゆで味を調えたら、パセリを散らして、完成！

玉ねぎだけ、あらかじめ電子レンジで加熱（600W・3分）しておくと、さっと炒めるだけで④に進めます

玉ねぎのやさしい甘みがつまった、シンプルでおいしいスープです♪
生で食べると辛い玉ねぎですが、実は糖分の量はイチゴとほぼ同じです。辛いのは“硫化アリル”という成分で、切ると涙が出るのもこの成分によるものです。加熱すると硫化アリルが蒸発してなくなるので、甘く感じられるのですね。ご家庭では電子レンジで玉ねぎを加熱すると、短時間でより甘みを引き出せます。焦げないように注意しながら、チンしてみてくださいね。

