

2026年3月号

【料理名】新玉ねぎとわかめ、卵の炒めもの



【献立】

豚バラ肉の甘辛炒めのせれタスサラダ

豆腐とまいたけのみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】260 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(2人分)

新玉ねぎ……小2個

塩蔵わかめ……50g

卵……2個

A 酒……大さじ2

A みりん……大さじ1

【作り方】

1. 玉ねぎは3cm幅のくし形に切る。わかめはさっと塩を洗い流し、水で10分ほどもどして水気をきり、ざく切りにする。卵はときほぐす。
2. フライパンに油大さじ1を強火で熱し、とき卵を流し入れてへらなどでさっとかき混ぜ、すぐにとり出す。
3. フライパンをペーパータオルで拭いてごま油小さじ2を中火で熱し、玉ねぎの両面を2分ずつ焼く。わかめを加えてAを回し入れ、全体がしんなりしたらしょうゆ大さじ1をからめる。②をもどし入れてひと混ぜする。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。