

いただいた
おはがきから
こんなレシピを
考えました！

詳しくは裏面へ♪

お肉との相性バッチリ

新玉ねぎが美味しい
オニオンソース♪



材料 (約 150ml 分)

新玉ねぎ	中 1 個
にんにくすりおろし	小さじ 1
しょうがすりおろし	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1
しょう油	7.5 cc
日本酒	15.0 cc
みりん	10.0 cc
酢	小さじ 2
砂糖	小さじ 2

レシピ
Recipe

STEP.01

新玉ねぎをみじん切りにする。

STEP.02

鍋ににんにく、サラダ油を入れて
火にかけ、弱火で炒める。
香りがたったら玉ねぎを入れ、
透明感が出るまで炒める。

STEP.03

日本酒、みりん、砂糖を加え、
弱火のまま 5 分ほど煮る。

STEP.04

しょう油、酢、しょうがを加え、
更に 3 分ほど煮る。

写真は、牛ヒレステーキ、新玉ねぎの
ステーキにクレソンを添えて。
ソースは、ハンバーグ、チキンソー
などにもオススメです。

野菜
ソムリエ

ジュニア
アスリート
フード
マイスター

監修：最上 美貴子



毎回レシピに使用した食材をご紹介します。
お肉や、「旬」な野菜を美味しく覚えていきましょう！

牛ヒレ肉

きめが細かく柔らかい肉質です。
ステーキやビーフカツがオススメです。

新玉ねぎ

水分が多く、柔らかいのが特徴です。
辛味が少ないので生食でサラダに。火を通すとと
ろける食感が楽しめます。

今回のレシピはこんなおはがきから♪



体力向上のトレーニングを
している時に食べると良い
お肉を教えてください？

大山市 H 様



マラソン大会前日、食べる
パワーが出るお肉の種類を
教えてください？

秋田市 N ちゃん

トレーニング後の筋肉疲労を
回復するには良質のタンパク質
を取ることが重要です。

★牛ヒレ肉や豚ヒレ肉が良いですよ

鉄分を多く含んだお肉が良いですよ♪
鉄は炭水化物を効率よくエネルギー
に変えてくれます。

持久力勝負のマラソンにはぴったり♪
★レバーや牛肉の赤身が良いですよ

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

おはがきありがとうございました！
オススメのお肉を今回のレシピ
「新玉ねぎが美味しいオニオンソース」でお試し下さい♪
お二人にはわかばグループ共通商品券 500円分を
送らせていただきます。



- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名
- ④よく利用する
わかばのお店
- ⑤わかば喰楽部の
感想やご意見

皆様からのおはがきをお待ちしております！

「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。
〒010-0951

秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部



肉の
わかば
グループ
WAKABA Group

「ドライエイジングビーフとは？」

牛肉を保存の工程で熟成させ、
柔らかく美味しい状態にした牛肉の事です。

「ドライエイジングの起源」

昔、冷蔵庫がなかった時代に食肉を冷涼な場所に
吊るして保存していた事が始まりとされています。

「美味しさのワケ」

乾燥熟成させた牛肉は、タンパク質が分解され、
うま味成分であるアミノ酸が増加。
肉の細胞壁が加水分解によって柔らかくなり、
ナッツに似た芳香な香りがつきます。

※乾燥工程中の牛肉

わかばのハム・ソーセージ

肉のわかば各店で販売中！



ポーランドの職人が作る
自家製ハム・ソーセージ
全て国産肉を使用

