

期講「本日は新玉ねぎで健康作りです」



第16回 2013年5月14日(火)

血液サラサラ新玉ねぎ食べて

健康作り



①

新玉ねぎとスープ
 新玉ねぎを十字カットし入れ
 レンジでチン〜お スープアツコン
 パーコン その二種類 全て鍋に
 入れて煮(七割で出来上り)



②

カレー風味のマリネ
 カレー粉、塩、酢、砂糖
 玉ねぎをスライスにまぜ合せ
 冷してストック
 水果と合わせて出来上り



③

ちゅうりっぷ
 新玉ねぎ、ちゅうりっぷ、みょうが
 納豆、あけせ、梅干、ア
 ー、みりん、酢、砂糖で味付
 け、ねばねばで、
 のりをよ(10分)のうで



④

トッピング
 にんじん、新玉ねぎ、酢
 (酢、カレー粉)
 砂糖、おろし、油 (オリーブオイル)
 塩をミキサーで入れて出来上り
 お好みのサラダにどうぞ



⑤

ホリ辛シツテ
 新玉ねぎごま油シツテ
 にら、おろし、おろし、おろし
 味噌とあわせて、
 玉ねぎの上にとろろ



⑥

ホリ辛シツテ
 新玉ねぎごま油シツテ
 にら、おろし、おろし、おろし
 味噌とあわせて、
 玉ねぎの上にとろろ