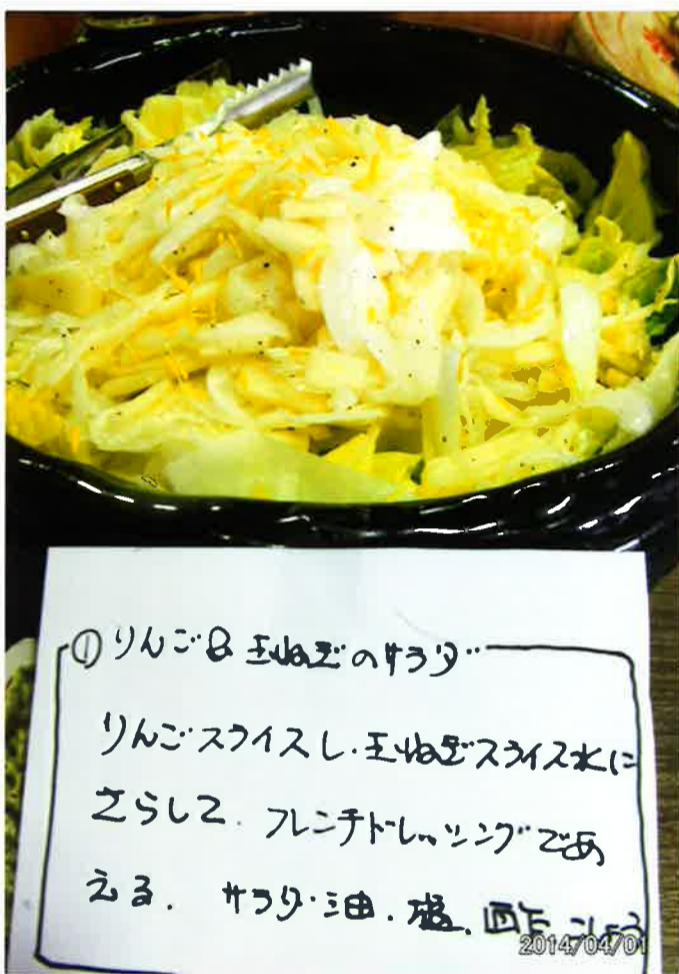
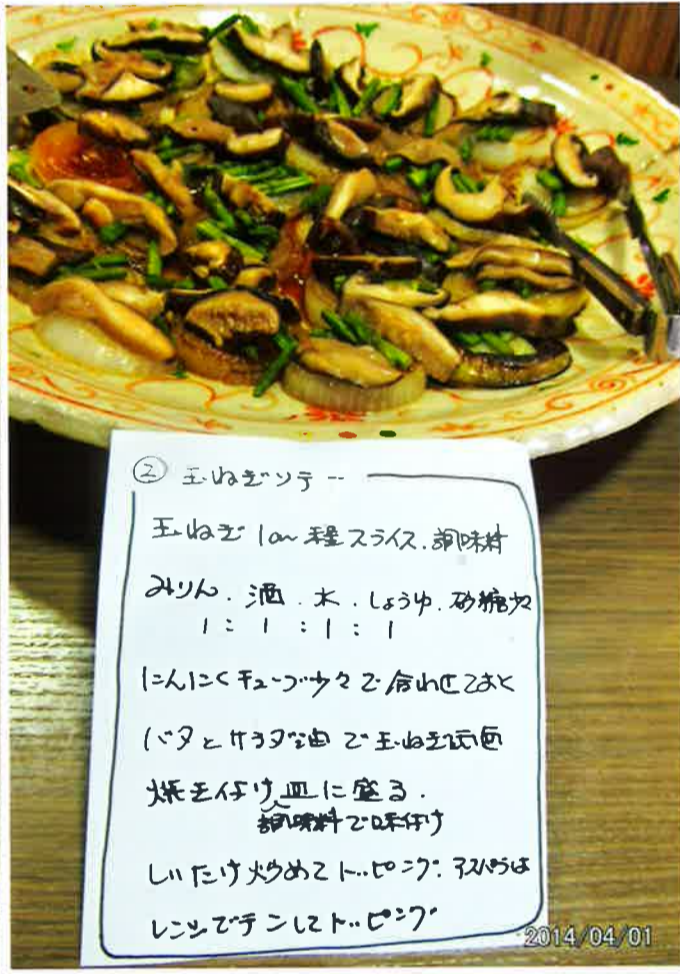


第57回 2014年4月1日(火)

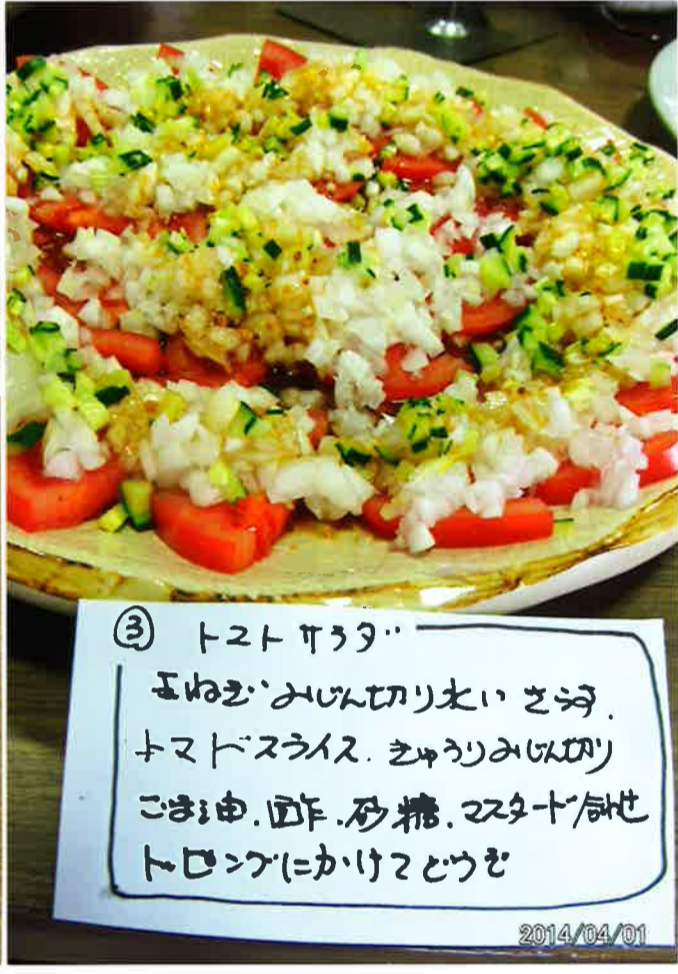
新たまねぎでパワーアップ



① リンゴと玉ねぎのサラダ  
リンゴをスライスし、玉ねぎをスライス水に  
さらして、フレッシュレモン汁を加  
える。サラダ油、塩、酢、砂糖



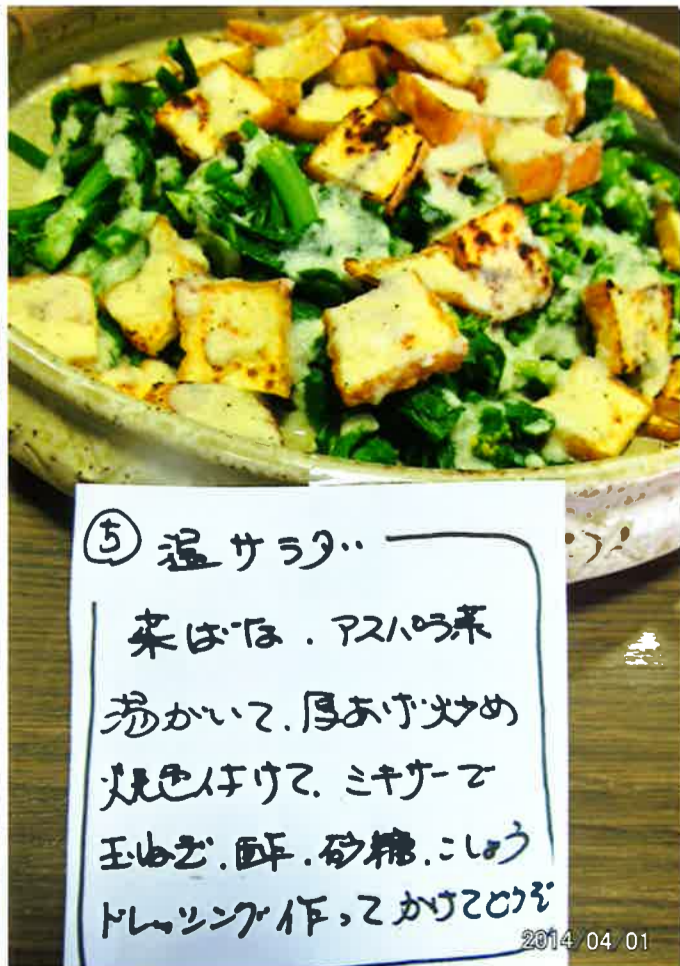
② 玉ねぎステーキ  
玉ねぎ1cm厚スライス、調味料  
みりん、酒、水、しょうゆ、砂糖加  
1:1:1:1  
1cmにカットした玉ねぎを油  
で炒め、しょうゆ、砂糖、みりん  
を加えて味付け  
しいたけ、肉、野菜、キノコ、  
レモン汁、しょうゆ



③ トマトサラダ  
玉ねぎ、みじん切り、水、しょうゆ、  
トマトスライス、きゅうり、みじん切り  
ごま油、酢、砂糖、マスタード、  
トロロン(かき)をかける



④ ライスアライメント炒め  
玉ねぎ、ライスアライメント炒め  
(おん) 酢、塩、しょうゆ  
味付けを合わせる



⑤ 温サラダ  
菜の花、アスパラ  
湯かいて、厚おろし炒め  
焼き付けて、ミキサーで  
玉ねぎ、酢、砂糖、しょう  
ゆ、レモン汁、しょうゆ



⑥ まんまる玉ねぎ  
玉ねぎを2cm厚にスライスし、  
コンソメ、だし、塩、しょうゆ  
で味付け、オーブンで焼く  
みじん切りに!!  
ソースは、トマト、マヨネーズ、  
しょうゆ、マスタード、  
レモン汁、しょうゆ