

第109回 2015年5月12日(火)

新玉ねぎで血液サラサラに!!



① スープ
玉ねぎほみじ切り、トマト
水で煮込んで、コシヤ、塩
ブラックペパー、バジルで
味付け火を切り、オリーブ
オイルをく切り混ぜ!!



② 玉ねぎのポテト
玉ねぎ1cm程を焼き付け
大粒サラダカレー味に、
(玉子、じゃがいも、ハム、
カレー粉
上にはのけてお好み
トッピング)



③ マリネ
玉ねぎスライスし、水に
さらして、キュウリ、ハム、
線切りし、全部入れて
酢、油、塩、コショウ、
で漬けてお好みのお
トッピング



④ サラダ
みょうが、みょう菜、
玉ねぎスライス、合せて
かつお節、しょうゆで、
おせみみの味付けで。



⑤ 蒸し野菜
キャベツ、新玉ねぎ、
にんじん、豚肉を蒸し
て、玉ねぎをすりおろし、
ホシ酒粕でかけてどうぞ



本日、
使用した材料です。