

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第153回 2016年4月26日(火)

「新たまねぎ」で血液サラサラに♪



皆さま、こんにちは、
本日は「新たまねぎ」です。

講師は、
市村さます。

2016/04/26

- ↑ ①
- ↑ ②
- ↑ ③
- ↑ ④
- ↑ ⑤



① イタドリと玉ねぎ酢
イタドリは皮むきカット
塩漬け2回程。
別 レシピ有り。
塩 振まいて玉ねぎと
合え。酢、砂糖、塩
で漬ける



② うど玉ねぎ炒め
うど、ゴキウ、スライス。
玉ねぎと油で炒める。
塩、こしょう、白だし
で味付け



③ カキあげ
セリ、玉ねぎ、で
玉子、小麦、大で
あげる



④ 玉ねぎマリネ
赤、白玉ねぎスライス。
木、白ワイン、ロネガー。
塩、砂糖、火入れして。
玉ねぎ漬け、粒ブドウ、ウハネ
ハーブほど、塩、で味ど
のえてお好みで



⑤ 野菜あんかけ。
玉ねぎ、木白だし。
ひきとんで、戻あげ。
水溶片栗粉、白だし。
酒、ごま油でお好み
の味付け。仕上げに
春菊、パプリカ



本日使用した材料です。
売店で販売しています。