

# 簡単クッキング

第199回 2017年4月25日(火)

新玉ねぎを使って 血液サラサラ



皆さま、こんにちは、  
本日は「新玉ねぎ」です。

講師は、  
市村副駅長です。

2017/04/25

①

②

③

④

⑤

⑥



① 葉物と玉ねぎの炒め  
豚肉・葉玉ねぎ、うぶ玉ねぎ  
を炒めて塩はれ、しょうご  
味付けてお召し上がり!!



② 和、かき玉コーンスロー  
玉ねぎ、きゅうり、にんじん  
みじん切りにして、和、かき玉  
缶、しょう、油で煮せ  
て冷やしてからしょうご



③ 玉ねぎとマヨ  
玉ねぎ、りんご、きゅうり  
お湯でカットして、新玉ねぎ  
は30分程水でさらして絞  
ってから全部混ぜる。  
マヨネーズ、めんつゆ、お味  
付け出来る!



④ キャラアキと玉ねぎの  
漬物のキャラアキ、新玉  
ねぎは水で30分さらし  
から合わせよ。  
ごま油、めんつゆ、お酢  
混ぜ合せて出来る!  
(白だし、しょうごで味付け)  
OK!



⑤ 天ぷら  
新玉ねぎの天ぷら、  
粉にカレー粉を加えてお  
お召し上がりの味付けでどうぞ



⑥ 和風合せ。  
厚揚げ、しかり焼き、  
新玉ねぎ、いたけ、水  
で煮、入れ、白だし、  
白だし、しょうご、お酢、  
酒、かつお節、お味  
付け出来る! しょうご  
どうぞ