

簡単クッキング

第232回 2018年5月8日(火)

新たまねぎで脂肪を溶かしましょう



皆さま、こんにちは、
本日は「新たまねぎ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2018/05/08

①

②

③

④

⑤



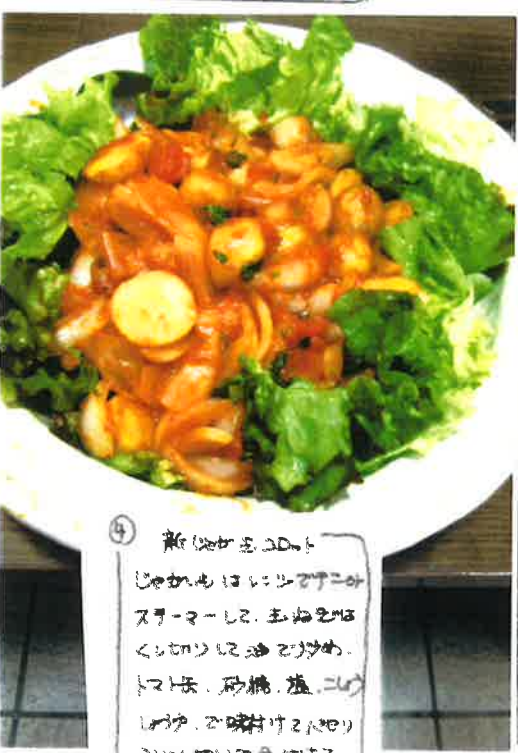
① 新たまねぎ
新たまねぎをくり抜いて、
ぶつ切りにして、
油で揚げます
皮を付けて揚げます
タルタルソースはお好みで
本日は、たまねぎ、ゆでたまご、
玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ、
塩、こしょう



② コロコロサンド
フランスパンをくり抜いて
入れ、中にきん粉を
玉ねぎ、スライス、パプリカ
パセリ、マヨネーズ、
塩、こしょう、
フランスパンにはさんで



③ 玉ねぎパン
玉ねぎを輪切りに、
焼いたから玉ねぎ、
とろけるチーズでトッピング



④ 新たまねぎドレッシング
新たまねぎは皮を剥いて、
スライスして、玉ねぎは
くり抜いて油で揚げます。
トマト、砂糖、塩、こしょう、
しょう油、マヨネーズ、
お好みで調味料を足して



⑤ カラフルサラダ
新たまねぎ、スライス、
パプリカ、たまねぎ、
レタス、マヨネーズ、
ホウレンソウ、塩、こしょう、
油のドレッシングで味付け



「新たまねぎ」は、売店の
たまねぎコーナーで販売しています。