



オニオンスープ



<材 料>・4人分

- ・フランスパン 4枚好みの厚さに切る
- ・たまねぎ 大1個・2等分して千切り
- ・水 4カップ
- ・スライスチーズ 4枚
- ・バター 10~15g
- ・コンソメ顆粒だし 大1 (6~7g)
- ・塩こしょう 少々

<作り方>

1. 深い鍋にバターを入れ、たまねぎをしんなりするまで炒める。
2. <1>に水4カップとコンソメ顆粒だしをいれ、塩、こしょうで味を整える。
3. フランスパンにチーズを2つ折りしておき、オーブントースターでチーズ少々とろけるまで焼く。(食パンでもOK)
4. 器にスープをいれ、<3>をのせる。
※パプリカ、ブロッコリー、好みの野菜を飾っても



根菜サラダ

<材 料>・3~4人分

- ・長芋 10cm位
- ・たまねぎ 1/2個
- ・にんじん 小1本
- ・ごぼう 少々

<作り方>

1. 長芋の皮をむき、棒状にカット、酢少々入れ、軽く茹でる
2. にんじんの皮をむき、棒状にカット茹でる。
3. たまねぎ薄くスライス、水に少々さらす。
4. ごぼうをピーラーでそぎ切り、少量のオイルで炒める。(揚げる)
5. 下記のドレッシングと混ぜる

- ・マヨネーズ 大3
- ・味噌
- ・ヨーグルト
- ・粒マスタード
- ・オリーブオイル 各大1



ふろふき玉ねぎ

<材 料>

- ・玉葱 2個、皮をむき、横に輪切りにする。
- ・ベーコン 1~2枚・1cm幅に切る

<作り方>

1. 玉ねぎの間にベーコンおき、ラップに包みレンジで(600w) 5~6分加熱、上下を反転して、更に3~5分加熱。ラップのまま冷ます。(玉ねぎの大きさで時間調整)
2. 器に玉ねぎ置き、下記の<たれ>を掛ける

玉ねぎのたれ・耐熱容器に入れ、レンジで30秒加熱する。

- ・味噌 15g
- ・みりん 大2
- ・いりごま 小1
- ・塩麹 大1
- ・オリーブオイル 小1

* トップの飾り用・軽く塩抜きした、桜の花又は菜の花飾る (好み)

