

玉ねぎ

| 料理名 | | 玉ねぎのマリネ | | 使用月 | 6月 |
|---|--|-----------|--|---|----|
| 材 料 名 | | 1人当たり分量 g | | 作 り 方 | |
| 玉ねぎ | | 25 | | ① 玉ねぎはスライス、きゅうりは輪切り、パプリカは細切りにし、ゆでて冷水にとる。 ② 調味料をあわせ、水気を切った野菜とあえる。 | |
| きゅうり | | 15 | | | |
| 赤パプリカ | | 10 | | | |
| 黄パプリカ | | 10 | | | |
| 酢 | | 3 | | | |
| 砂糖 | | 2.5 | | | |
| 塩 | | 0.2 | | | |
| <p>★料理について一言 新玉ねぎが出回る時期によく作ります。 新玉ねぎは柔らかく、辛みも弱いので子供でも食べやすいです。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> • 麦ごはん • 牛乳 • いわしのアングレース • 玉ねぎのマリネ • 冬瓜のスープ • パイナップル | | | | | |
|  | | | | | |

