

じっくり炒めた 玉ねぎのスープ



材料(2人分)

- タマネギ…1個
- バター…7g
- 小麦粉…小さじ1
- チキンスープの素…5g
- 水…450ml
- 塩…少々
- しょうゆ…小さじ1/2
- パセリ…お好みで

作り方

- 1 タマネギをスライスし、電子レンジで5分加熱します。
- 2 鍋にバターを溶かし、1を15分程炒めます。
※焦げ付きができてきたらタマネギでこぞげ落とすように炒め、焦げそうであればぬれ布巾の上で温度を下げながら調節しましょう。
- 3 2に小麦粉を振り入れなじませたら水とチキンスープの素を加えます。
- 4 沸騰したらアクをとり、弱火で15分煮ます。
- 5 塩としょうゆで味を整え、パセリをふりかけたら完成です。

日進
園芸センター
食育ソムリエ
吉永 豊子



バターを塗ってトーストした
フランスパンとピザ用チーズをのせ、
トースターでチーズが溶けるまで
温めたら「オニオングラタンスープ」に!



チーズ入り オニオンリング

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか?



今月の 食材メモ①

タマネギ



抗酸化作用、抗炎症作用、降圧作用のある「ケルセチン」や血液をサラサラに導く「硫黄化合物」などを多く含みます。「ケルセチン」は加熱にも強く油と一緒に取ると吸収率がアップするため生食の場合はオイル入りドレッシングがおすすめ。

日進
園芸センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



材料(2人分)

- タマネギ…1個
- スライスチーズ…2枚
- 小麦粉…少々
- 卵…1個
- パン粉…少々

作り方

- 1 タマネギは1cm幅に輪切りします。
- 2 スライスチーズを1cm幅に切ります。
- 3 1をばらし、タマネギの輪の内側に2をはりつけ小さな輪のタマネギを重ね合わせます。

- 4 3に小麦粉をまぶし、溶いた卵液にくぐらせパン粉をつけます。
- 5 4を170℃の油でキツネ色になるまで揚げ、器に盛り付けて完成です。

お好みでケチャップや
マヨネーズをつけていただきます!

店舗 情報 日進園芸センター

〒470-0122
日進市蟹甲町池下213-1
☎0561-72-0016
【営業時間】
4月～9月：8:30～18:00
10月～3月：8:30～17:00
年中無休(正月、棚卸休み有)