

なたね油ドレッシングのサラダ

小山産たっぷりメニュー

ドレッシング大さじ1の栄養価

エネルギー: 49kcal たんぱく質: 0g 脂質: 5.0g 塩分: 0.2g



※ 作り方 ※

- 1 ブロッコリーは小房にわけ、ゆでて水気をきっておく。トマトは洗っておく。
- 2 ドレッシングの材料をあわせて、1にかける。

※ 材料 作りやすい量 ※

ブロッコリー……………1房
ミニトマト……………18個
<ドレッシング>
なたね油ヴァージン……………70cc
酢……………50cc
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
おろし玉ねぎ……………大さじ1
おろしりんご……………40g



小山産なたね油 ヴァージンオイル

小山産のなたねを市内の施設で丁寧にしほりました。焙煎せず、しほっただけの新鮮な油です。



一回分

ドレッシングは、きれいなビンに材料を入れてよくふると簡単に混ざり、そのまま保存も可能。



玉ねぎのまるごとスープ煮

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価

エネルギー: 97kcal たんぱく質: 2.9g 脂質: 2.2g 塩分: 1.0g

※ 作り方 ※

- 1 玉ねぎは上部に深さ1.5cmの切込みを十字にされる。ベーコンは1cm角に切る。
- 2 玉ねぎの切込みを下にして、鍋に入れる。ベーコンとAを加えて落し蓋をし、沸騰後、弱火で10分煮る。上下を返し、竹串が通るまで煮る。(20~30分) Bで味を整える。
- 3 Cの水溶き米粉を②へ入れ、とろみをつける。器に盛り、パセリをちらす。



※ 材料 4人分 ※

玉ねぎ……………小4個
ベーコン……………20g
A スープの素……………1個
野菜ジュース……………300ml
水……………200ml
ローリエ……………1枚
砂糖……………小さじ1弱

B 薄口しょうゆ……………小さじ1/2
こしょう……………少々
C 米粉……………小さじ2
水……………大さじ1強
パセリ……………少々



一回分

野菜ジュースはトマトベースのものがおすすめです。