



有機かんそうタマネギを使う



煮る・炊く

有機かんそうタマネギでかんたん親子丼

てんぼ印の有機かんそうタマネギは、加工時に繊維を断つようにスライスしています。目が痛く大泣きの加工ですが、玉ねぎは柔らかい食感になり、辛みが抜け甘味が強いのが特徴です。

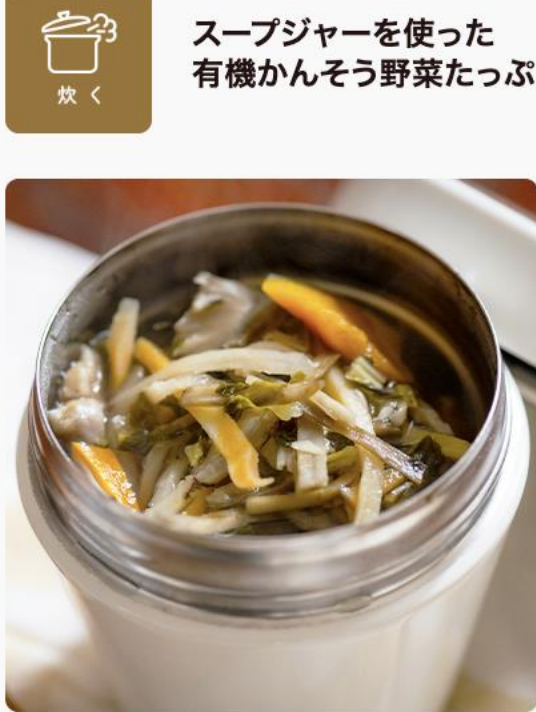
今回は簡単なめんつゆを使いましたが、出汁と醤油があれば砂糖を使わずに調理できます。正直鶏肉でなくなんでもいいです。牛肉や油揚げ、何でもあいます。伝えたいのは、この有機かんそうタマネギはとても優秀だということです。



材料	
・鶏肉	300g(1枚)
・有機かんそうタマネギ	20g
・めんつゆ(ストレート)	大さじ2
・塩	1つまみ
・水	200ml
・卵	1個

作り方

1. 水と有機かんそうタマネギを火にかけます。
2. 有機かんそうタマネギが柔らかくなれば鶏肉を入れ、火が通るまで煮ます。
3. めんつゆと塩を入れ、味を整えます。
4. 溶き卵を入れ、好みの硬さになればできあがり。



スープジャーを使った 有機かんそう野菜たっぷりスープ



炊く

材料	
・有機切り干し大根	お好みで
・有機かんそう大根葉	お好みで
・有機かんそうゴボウ	お好みで
・有機切り干し人参	お好みで
・有機かんそうカボチャ	お好みで
・有機かんそうタマネギ	お好みで

※ 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップ、塩などお好みで

作り方

1. 鍋に水を入れ、火にかけると同時に、有機かんそう野菜各種混ぜたものをひとつかみ放り込みます。
2. オートミールやキノコ類、鶏ささみ、ツナなどその日の気分で放り込みましょう。
3. 味噌、コンソメ、牛乳、豆乳、ケチャップなどなどからその日の気分で組み合わせて味付けします。
4. ひと煮立ちしたらスープジャーに流し込んで保温し、完成です。

※ 鍋にいれて火にかけている時間は3分ほど、スープジャーでの調理は保温含めて5時間ほどが目安です。



有機かんそう野菜で作る、なんでもオイル



漬ける

いろんな料理にあわせることができる便利な調味料。ご飯のおともやパスタの具材、サラダのドレッシングに。

材料	
・150mlの小瓶	
・有機かんそう大根葉	5g
・有機かんそうタマネギ	5g
・有機切り干し人参	5g
・有機にんにくチップ	2かけ
・アーモンド	5g(お好みで)
・お酢	7g
・しょうゆ	15g
・塩	3g
・油	約100ml

作り方

1. 事前に瓶は煮沸消毒して乾かしておきましょう。
2. すべての乾燥野菜とアーモンドを小瓶に入れ、調味料を注いでください。
3. 最後に油を注ぎます。ひたひたになるくらいが目安。
4. 蓋を閉め、軽く瓶を振ったらできあがり。冷蔵庫で一週間馴染ませるとさらに美味しく。

使い方



アツアツのご飯にのせて



サラダのドレッシングとして