

栄東げんきっ子

第58号

2012.11.1発行

<編集発行>

栄東地区子ども未来会議

<問合せ先>

栄東まちづくりセンター

電話 711-2203



東区の小・中学校では、毎年10月に「玉ねぎ週間」を実施しています。

「玉ねぎ週間」では期間中、東区の特産であり、幻の玉ねぎと呼ばれている「札幌黄」を使用したメニューが毎日登場します。「札幌黄」のおいしさを味わうことができる人気のメニューをご紹介します！

協力：栄緑小学校 栄養教諭 田中あゆみ先生

オニオンポタージュ

材料 4人分

ベーコン	15g
じゃがいも	100g (中1個)
玉ねぎ	450g (大2個)
パセリ	少々
小麦粉	大さじ1
バター	小さじ1
油	小さじ1
牛乳	140cc
豆乳	60cc
チーズ	15g
鶏がらスープ	350cc
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1/2

作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、油も加え小麦粉をこがさないようによく炒める。豆乳・牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- ② せん切りにしたベーコンは、からいりして取り出し、そのままその鍋でスライスした玉ねぎをこがさないようによく炒める。
- ③ 玉ねぎがペタペタになったら、1cm厚さに切ったじゃがいもを加えて炒める。
- ④ 鶏がらスープを加え、材料がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ④のあら熱をとり、適当な大きさに切ったチーズを加えて、ミキサーにかける。
- ⑥ ⑤を鍋にもどし、ホワイトソースを加えて弱火にかけて煮る。
- ⑦ ②のベーコンをもどし味をととのえる。白ワインとパセリを加えて、仕上げる。

タッピーサラダ

材料 4人分

ハム	25g
キャベツ	150g
きゅうり	50g
ホールコーン	30g
玉ねぎ	80g
でんぷん	大さじ2
揚げ油	適量

<ドレッシング>

酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
白いりごま	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは繊維に逆らって、せん切りにする。でんぷんをまんべんなくまぶして、170度くらいの油でカリッとなるまで揚げて、冷ましておく。
- ② ハム・キャベツはせん切り、きゅうりは縦1/2にして斜めに薄切りにする。
- ③ ハム・きゅうり・コーンはさっとゆでて冷やし、水を切っておく。
- ④ 水を切った野菜、油で揚げた玉ねぎ、ハム、白いりごまをボールに入れて、ドレッシングであえる。

ニオン君とタマちゃんも
玉ねぎだ～いすき！

