

マヨネーズを使わないポテトサラダ

【材料 4人分】

じゃがいも	250g
にんじん	60g
牛乳	200ml
すし酢	小さじ2
きゅうり	50g

【作り方】

- ①じゃがいもは2cm角に切りさっと洗い、にんじんはいちょう切りにする。きゅうりは輪切りにし、塩をする。
- ②フライパンにじゃがいもとにんじんを入れ、牛乳を加えてクッキングシートで落とし蓋をし、中火で煮立てる。10分煮たら、落とし蓋をとって混ぜながら加熱し、水分をとばす。
- ③②が熱いうちにすし酢をからめ、こしょうをふる。
- ④きゅうりの水分を絞り、③に加え混ぜあわせる。



オニオングラタンスープ

【材料 4人分】

玉ねぎ	1個
にんにく	1片
バター	小さじ1
水	400cc
コンソメ	小さじ2

食パン8枚切り	1枚
おろしにんにく+バター	適宜
溶けるチーズ	適量

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維を切る方向で薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②熱した鍋にバターを溶かし、玉ねぎとにんにくを飴色になるまで炒める。
- ③スープ（水+コンソメ）を加え少し煮て、塩・こしょうで味を整える。
- ④食パンは1/4にカットし、おろしにんにくとバターを混ぜたものを塗り、トースターで焼く。
- ⑤耐熱容器にスープを盛り、ガーリックトーストを入れ、チーズをのせる。器ごとトースターに入れ、チーズに焼き色がつくまで約10分焼く。

