

8月26日(水)

ちんげん菜のソテー

豚肉の
バーベキューソース



ごはん

オニオンスープ



たまねぎ

たまねぎは生で食べると辛みが強いですが、加熱することで甘みが増すという特徴があります。

たまねぎをサラダのように生で食べるときは、たまねぎの繊維に対して垂直に切って、水に5～10分程度つけておくと辛みが抜けて美味しく食べられます。