

～オニオングラタンスープ～



<使用食材>

「3人前」

玉ネギ	・・・3個
ニンニク	・・・1片
オリーブオイル	
コンソメ	・・・1ℓ
フランスパン	
チーズ (とろけるチーズならOK)	
塩、コショウ	
パセリ	

<Let's Cooking>

- ① 玉ネギの皮をむき、繊維を切るように薄切りにする。
- ② 小さな鍋で炒める。
水分が出るように少し塩をする。
- ③ 玉ネギがあめ色になってきたらコンソメを加えて温める。塩、コショウで味をととのえる。

耐熱容器にスープを入れて、
- ④ オーブンであたためる。
上にフランスパンとチーズをのせてトースターで焼いて、パセリをふり出来上がり。

～豚肉のビール煮～



<使用食材>

豚肩ロース	・・・ 1 kg
ビール	・・・ 500ml
玉ネギ	・・・ 4 玉
白ワインビネガー	・・・ 40 g
マスタード	・・・ 40 g
ローリエ	・・・ 1 枚
八角	・・・ 少々
黒砂糖	・・・ 50 g
ブイヨン	・・・ 適量
塩、コショウ	

<Let's Cooking>

- ① 豚肉の繊維を切るようにして、大きさにカットし塩、コショウをします。
- ② 玉ネギはくし切りにします。
- ③ 肉の両面をしっかりと焼きます。肉を取り出したら、焼いた鍋に玉ネギを入れて、弱火で炒めていきます。鍋底についたものをはがしていきます。
- ④ 玉ねぎがあめ色になったら、白ワインビネガーとマスタードを入れて酸をとばすように炒めます。
- ⑤ 肉をもどし入れて、ビール、ローリエ、八角をいれます。肉が出てるようならブイヨンを加えて肉が出ないくらいまで入れます。
- ⑥ 沸かして灰汁を取ったら黒砂糖を入れて、落とし蓋をして柔らかくなるまで煮ます。
- ⑦ 肉が柔らかくなったら取り出して、煮込みの汁を味がのるまでつめます。味をととのえてお皿に盛ったら出来上がり。