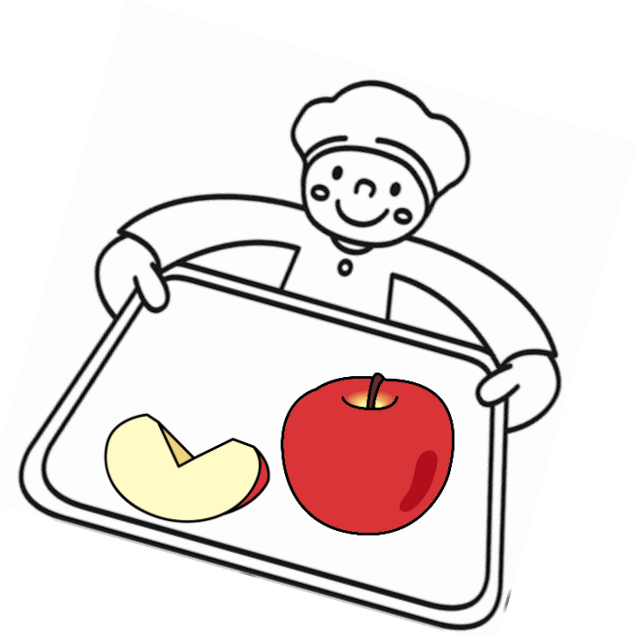
11月

推し

こんだて



りんご3変化

　シャキシャキした食感がおいしい「りんご」の季節です。そのまま食べるもよし、すりおろしてドレッシングやソースに使うと、ワンランク上の料理に変身する万能果物です。りんごは皮にも栄養がたっぷり含まれているので、すりおろして使う場合はぜひ皮ごと使いましょう！

りんご

りんごドレッシング

バーベキューソース

▼りんごドレッシング　材料（5 人分）

たまねぎすりおろし	10g
りんごすりおろし	10g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
食塩	ひとつまみ
りんご酢	小さじ2
こしょう	少々
からし	少々

混ぜあわせる！
（たまねぎの辛味が苦手な場合は、加熱後、冷やしてから使う。）

▼バーベキューソース　材料（5 人分）

たまねぎすりおろし	3g
りんごすりおろし	1／6個分
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1強
酒	大さじ1
酢	小さじ1弱
しょうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
ねぎ	1/2 本

混ぜて煮詰める！