



からだを養う
レシピ

No.6

オニオンの ブルーベリー煮

日にやさしく、貧血改善、
血液サラサラ♪



材料

4人分

- | | | | |
|---------|------|------------|-------|
| ・ブルーベリー | 1カップ | ・ローリエ | 1枚 |
| ・新玉ねぎ | 2個 | ・バルサミコ酢 | 大さじ3 |
| ・ニンニク | 1かけ | ・ハーブ | 適宜 |
| ・オリーブ油 | 大さじ3 | ・ガーリックトースト | お好みの量 |

作りかた

- 1 新玉ねぎは皮を除き、櫛形に切ってほぐしておく。
- 2 ブルーベリーはさっと洗っておく。
- 3 鍋にオリーブ油とニンニクのみじん切りを加えて香りよく炒め、そこにたまねぎを加える。しんなりする程度に炒めたら、ローリエとブルーベリーを加え、軽く炒める。
- 4 バルサミコ酢を加え、ふたをして煮込む。塩、胡椒で味をととのえる。
- 5 ガーリックトーストに添えていただく。

