

デトロイト クッキング レシピ

食べる輸血と呼ばれる
栄養価抜群のビーツです。



チョップドデリサラダ

材料(好みのお野菜で作れます)



デトロイト	1玉	オリーブオイル	大さじ1
生卵	2個	マヨネーズ	大さじ1
エビ	8尾	醤油	大さじ1
ブロッコリー	8個	レモン汁	大さじ1
ミニトマト	4個		

作り方

- ①デトロイトは皮付きのまま竹くしが刺さるまで茹でる。
- ②卵は水から入れて固ゆでの卵を作る。
- ③デトロイトは皮をむき、サラダに入れる材料も7mm角くらいに刻む。
ゆで卵は黄身が崩れる為大きめにカットする。
材料によってはそのまま豪華になります。
- ④器に盛りつけて、調味料を混ぜかけて完成です。

材料

デトロイト	1玉
玉ねぎ	1/2個
水	400cc
コンソメキューブ	2個
生クリーム	200~300cc
塩こしょう	適量

作り方

- ①デトロイトと玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
- ②①を水と一緒に鍋に入れて、蓋をして柔らかくなるまで煮込む。
(15~20分程度)
- ③②をミキサーに入れてペースト状にする。
- ④鍋に戻して、コンソメキューブと生クリームを入れて煮る。
- ⑤お好みで塩こしょうで味をととのえて完成です。

デトロイトのピンクポタージュ

