



丸ごと玉ねぎ



かつお節とバターで、おいしさをプラス



●栄養価 (1人分)
エネルギー 140kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 6.7g
食塩相当量 0.4g

●材料 (1人分)

- 玉ねぎ 1個 (240g)
- バター 8g
- ポン酢 適量
- かつお節 適量

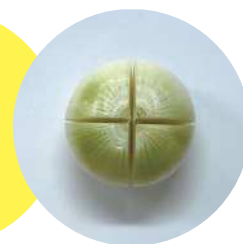
●つくり方

- ① 玉ねぎは皮をむき、十字の切りこみを下ぎりぎりまで入れる。
- ② 耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する (500W で3分)。
- ③ バターをのせ、ポン酢、かつお節をかける。

●アドバイス

- ・熱々がおいしいです。出来たてを食べましょう。バターなしでも、さっぱりいただけます。

かんたん
ステップ



STEP 1

十字に切りこみを入れる。



STEP 2

レンジで3分加熱し、
バター、ポン酢、
かつお節をのせる。