

* 新玉ねぎのレンジ蒸し *



栄養価

エネルギー：61kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

新玉ねぎ：200g（中1個）
ベーコン：20g
焼のり：少々
しょうゆ：小さじ1

作り方

- ① 新玉ねぎはくし切りにする。
- ② ベーコンは一口大に切る。
- ③ 耐熱皿にたまねぎを並べ、ベーコンを置き、ラップをし、レンジで加熱する。（600ワットで4分程度）
- ④ 器に盛り付け、ちぎったのりをふりかけ、しょうゆをかける。

ポイント

新玉ねぎを使った簡単料理です。味付けは、しょうゆの他に、ポン酢やコンソメ（水に溶かし、加熱する前にふりかける）もおすすすめです。

