



時短で
ラクラク

玉ねぎのあっさり蒸し



材 料 [2人分]

- 玉ねぎ 小2個
- 水 60cc
- かつお節 1パック (3g)
- ポン酢しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 皮をむいて上部を落とした玉ねぎを放射状 (6等分程度) に切り込みを入れる。
- ② 深めの耐熱皿に玉ねぎと水を入れ、ラップをしてレンジで4~5分加熱。器の水を捨て、ポン酢しょうゆ、かつお節をかける。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 46Kcal
- 塩分 0.5g