



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

新たまねぎは
生でも加熱しても
甘さと
みずみずしさを
感じられます



新たまねぎをたくさん食べよう!
ふろふき新たまねぎ



一人あたりのエネルギー 147kcal	食塩相当量 2.3g	調理時間 約50分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

新たまねぎ	2個	
昆布だし	1200ml	
ゆずの皮	適量	
A	みそ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1

■作り方

- ① 鍋に皮をむいた新たまねぎを入れ、ひたひたになるまで昆布だしを注いで強火にかける
- ② 沸騰したら弱めの中火にし、落とし蓋をして30分～40分煮る
- ③ 竹ぐしを刺して、スッと通る程度にやわらかくなったら火から下ろし器に盛る
- ④ 混ぜ合わせたAを③にかけ、ゆずの皮のをせる

cooking memo