



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.



新たまねぎをたくさん食べよう!
丸ごと新たまねぎと豚バラ肉の酒蒸し



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



一個あたりのエネルギー 529kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

新たまねぎ 1個
豚肉バラ 切り落とし 100g
酒 大さじ3
塩・こしょう 少々
きざみねぎ 5g
ぼん酢 大さじ1

■作り方

- ①新たまねぎの上部と下部を切り落とし、皮をむき、頭のほうから深さ3分の2ぐらいのところまで6等分になるように切り込みを入れる
- ②耐熱容器に①をのせ、表面を覆うように酒大さじ1分をかけ、まわりに豚バラ肉をふわっと並べ、全体に酒大さじ2分と塩・こしょうをふる
- ③②にラップをかけ、500Wの電子レンジで5分30秒程度加熱する
- ④豚バラ肉に熱が入っているか確認し、加熱できていればぼん酢ときざみねぎをかける

cooking memo