



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! 新たまねぎのステーキ



一人あたりのエネルギー 117kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

新たまねぎ	1個
にんにく	1片
バター	10g
きざみねぎ	少々
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	ひとつまみ

■作り方

- ①新たまねぎは厚さ1cmの輪切りにし、つまようじでとめ、にんにくは薄切りにする
- ②フライパンにバターを入れ熱し、にんにくを加え香りが出てきたら新たまねぎを並べ3~4分程度焼き、表面に焼き色が付いたら裏返す
- ③2~3分経ったらAを加え照りが出るまで煮絡め、器に盛りきざみねぎをのせる

cooking memo