



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!
新たまねぎのとろとろ丸ごとレンジ蒸し



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	食塩相当量	調理時間
154kcal	1.1g	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
バター……………10g
醤油……………小さじ1
乾燥パセリ……………少々
粗挽きこしょう……………お好みで

■作り方

- ①新たまねぎは皮をむき、上と下を切り落とす
- ②根っこの側を下にして置き、上からに十文字に切り込みを入れバターをのせる
- ③耐熱容器に入れふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで5分程度加熱する（さらにとろとろがお好みの場合は7分程度加熱する）
- ④ラップを外し、ひっくり返して醤油をまわしかけ、パセリ、お好みで粗挽きこしょうをかける

cooking memo