



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.



たまねぎ本来の甘みを楽しめる! ベイクドオニオン



一人あたりのエネルギー 87kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

玉ねぎ……………1個
塩……………少々
オリーブオイル…………… 大さじ1

■作り方

- ①玉ねぎは皮付きのまま4等分にし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで4分程度加熱する
- ②水気を切り、オーブントースターで皮に焦げ目が付くまで5分程度焼く
- ③オリーブオイルをかけ、塩をふる

cooking memo