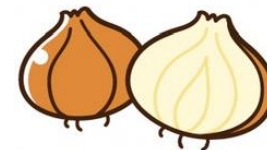




食改さんのおすすめレシピ

## 新たまねぎのレンジ蒸し



### 材料（1人分）

たまねぎ	200g（1個）
バター	5g
醤油	小さじ1

### 作り方

- ①たまねぎは皮をむいて上と下の部分を切り落とし、耐熱容器に入れて上にバターをのせる。
- ②ふんわりとラップをし、電子レンジ（500w）で5～6分加熱する。
- ③ラップを外し、しょうゆを回し入れる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー：	116kcal
たんぱく質：	2.5g
脂質	： 4.3g
食塩相当量：	1.0g

### ポイント



- まるごとレンジでチンするだけの超お手軽レシピ！
- 新たまねぎの甘味が美味しく絶品です。

野菜量  
200g

