

新玉ねぎの電子レンジ蒸し

簡単料理。加熱すると甘くなる新玉ねぎ。今回は醤油やかつお節を使っていますが、コンソメ、パセリなどに変わると洋風になります。味付けを変えてオリジナルを楽しんで♪

栄養価 エネルギー：125kcal
(1人分) 食塩相当量：1.4g



材料（2人分）

新玉ねぎ 2個

バター（有塩） 10g

醤油 大さじ1

かつお節 4g

作り方

- ① 新玉ねぎをむき、上下を切り落として、上になる方に十字に切れ目を入れる。
- ② ①を耐熱皿にいれ、バターをのせ、醤油をかける。
- ③ ラップをかけて、玉ねぎがやわらかくなるまで電子レンジ（600W）で6～7分加熱する。（新玉ねぎは生でも美味しくいただけるので、お好みで加熱時間を短くし、ラップをしたまま少し蒸らすと醤油が焦げずに済みます。）
※1個で作る方は、電子レンジ（600W）3分～3分半。
- ④ かつお節をかける。