

玉ねぎのレンジ蒸し

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

玉ねぎ……………1個(200g)
ポン酢しょうゆ……小さじ2(10g)
削り節……………1g



〈作り方〉

- ①玉ねぎは上の部分(2/3位)に切れ目を入れる。
- ②耐熱皿に①をのせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分程度加熱する。
- ③ポン酢しょうゆ、削り節をかける。



〈メモ〉

・バターをのせてしょうゆをかけても合います。
・玉ねぎは、薄切りにしてから電子レンジにかけるとシャキシャキした食感になります。



〈1人分 栄養価〉

エネルギー 42kcal たんぱく質 1.6g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部