



まるごと玉ねぎのレンジ蒸し



■作り方

- ①スライスベーコンは1cm幅に切る。
- ②玉ねぎは根本まで切らずに8等分のくし形になるよう切り目を入れて広げ、①を挟む。
- ③耐熱容器にのせふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱をする（600W5分、一度取り出し再度4分～）。
- ④火が通ったら『リケンノンオイルセレクトィあめ色玉ねぎ』を回しかけ、お好みで粉チーズやパセリをふる。

.....

■材料・分量（1人分）

- | | |
|----------------------|------|
| ・玉ねぎ | 中1個 |
| ・スライスベーコン | 15g |
| ・お好みで粉チーズやパセリ | 適量 |
| ・リケンノンオイルセレクトィあめ色玉ねぎ | 大さじ1 |

■ポイント

- *玉ねぎがまるごと1個ペロリといただけるお手軽メニューです。
- *玉ねぎは電子レンジで2回に分けて加熱し、じっくり甘味と旨みを引き出します。

■1人分あたりの栄養成分

- | | |
|--------|--------|
| ●エネルギー | 70kcal |
| ●野菜相当量 | 150g |
| ●食塩相当量 | 0.6g |

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：理研ビタミン株式会社