

主食

主菜

副菜

汁物

デザート
おやつ

新玉ねぎの ステーキ

〈調理時間〉

15分

〈1人分栄養価〉 エネルギー：94 kcal たんぱく質：1.3g
脂質：6.1g 食塩相当量：0.9g 野菜：100g

【材料】(4人分)

・新玉ねぎ	2個 (400g)	
・サラダ油	大さじ1	
・しょうゆ	大さじ1	} ★
・ぽん酢	大さじ1	
・おろしにんにく	小さじ1/2	

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、4等分の輪切りにする。バラバラにならないよう、爪楊枝を刺す。
- ②フライパンにサラダ油をひき①を並べ、玉ねぎが透きとおり、表面に焼き色がつくまで焼く。
- ③★を混ぜ合わせ、電子レンジ(600w)で30秒加熱する。
- ④玉ねぎを皿に盛り、③をかける。

【ワンポイント】

- ・新玉ねぎは甘みが強いため、玉ねぎの辛みが苦手なお子様でも食べやすい食材です。加熱することで、さらに甘みが増します。
- ・新玉ねぎは生食にも向いています。ぜひ、普段のサラダにもプラスしてみてください。
- ・味付けは、お好みの調味料で自由にアレンジしてください。