

時短メニュー

この1食で野菜100gが食べられる簡単レシピ

＊ レンジで簡単！まるごと玉ねぎポン酢バター ＊

エネルギー 43 kcal

《材 料》	(4人分)
玉ねぎ	小4個
ぽん酢	大さじ2 1/2
バター	適量



《作 り 方》

- ①玉ねぎは皮とへたを取り、上から切れ目を入れる。
- ②耐熱皿にのせラップをし、電子レンジ（500W）で3～5分加熱する。
- ③好みの柔らかさになったら、ぽん酢をかけお好みでバターをのせる。



鍋いらず、電子レンジで簡単にできます！
玉ねぎの甘さが引き立つレシピです。温かいうちにいただくのがポイント！

発行：こうた食生活改善ボランティア
幸田町健康課