

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°



エネルギー
102kcal

たんぱく質
2.0g

脂質
4.2g

炭水化物
16.8g

食塩相当量
0g

●材料（1個分）

新玉ねぎ 1個（200g）
オリーブオイル 小さじ1
こしょう 少々

●作り方

1. 玉ねぎは皮をおき、丸ごと十字に深さ1/3ぐらい切り込みを入れる。
2. 1の玉ねぎを耐熱皿にのせ、オリーブ油をかける。
3. ひと皿ずつラップをして、電子レンジ(500W)で4分くらい加熱する。出来上がりに、こしょうをお好みでかける。

とびしまショウカンのの

プチ

アイデア

アレンジレシピ

簡単で美味しく、丸ごと1個食べられます。たくさん作る時は鍋で丸ごとスープ煮にしても。

一口メモ

- ・新玉ねぎは柔らかく辛味が少ないので、生で食べても美味しい
- ・血液サラサラ効果や抗菌作用があるといわれています

