



食欲不振がある方へ

新たまねぎのレンジ蒸し

水分を多く含み柔らかい新たまねぎだからおいしく出来るレシピです。レンジで透き通るくらいまでしっかり加熱するととても柔らかく、喉越しのよい仕上がりになります。

【111kcal 塩分：1.0g】

材料(1人分)

新たまねぎ	小1個
マヨネーズ	小さじ2
醤油	小さじ1
かつお節	適量

マヨネーズでエネルギーUP!
コクも加わります



作り方

- ①新たまねぎの皮をむき、上下を切り落として十字に切りこみを入れる。
- ②①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③醤油・マヨネーズかつお節をかける。

中華風のアレンジ

ゴマ油 小さじ1
 醤油 小さじ1/2
 酢 小さじ1/2
 調味料を変えるだけで
 違った味わいに



つめたく冷やして

加熱後、粗熱をとってから
 冷蔵庫でしっかり冷やし
 お好みの調味料をかけて

