



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 24

第2次 とよあけ健康21計画

玉ねぎの電子レンジでチン！

野菜1人
100g



★材料(2人分)★

- ・玉ねぎ 中1個
- ・ポン酢 大さじ2
- ・かつおぶし お好みで

◆ポイント

- ・電子レンジ加熱後は熱いのでしばらく触らない
- ・家庭用500w電子レンジを使用

★作り方★

- ①玉ねぎは皮とへたを取り、食べやすく切り5分程おく。
- ②耐熱皿にのせ、ラップをし、電子レンジで5～8分加熱する。
- ③お好みのやわらかさになったら、ポン酢又はごま油入りポン酢をかけて食べる。
(かつおぶしはお好みで)

【① 個人部門 考案: 順子さん】