

# 食べよう! もちっと野菜

季節の 野菜 × 乳製品

## たまねぎと ダブルチーズの オーブン焼き

たまねぎを  
丸ごと使って、  
ちょっと贅沢な  
おもてなしに。

この1品で  
**野菜**  
**150g**  
目標量  
350g/日

### 材料(1人分)

たまねぎ	150g
カマンベールチーズ	10g
ピザ用ナチュラルチーズ	10g
コンソメ	1/2個
パセリ	少々
黒コショウ	適量

### 作り方

- ① たまねぎは両端を平らに切り落とし、下部1/3に十字の切り込みを入れる。
- ② ①とコンソメを鍋に入れ、たまねぎが浸るまで水をいれ、20分煮込む。
- ③ ②を耐熱容器に移しピザ用ナチュラルチーズをのせて、230℃に予熱したオーブンで10分焼く(コンソメスープの量はお好みで)。
- ④ 最後にカマンベールチーズとパセリを添えて完成。黒コショウはお好みで。

エネルギー 1人分 **127kcal** ●たんぱく質／**6.1g** ●脂質／**5.2g** ●食塩／**1.3g**

### 季節の 野菜 たまねぎ

たまねぎには、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。さらにビタミンB1の吸収を高める硫化アリルは、血液をサラサラにし、動脈硬化の予防も期待できます。

