

# ミルクでわくわく



洋×乳

調理時間  
30分

難易度 ★☆☆

玉ねぎ丸ごと煮



## 材料(1人分)

- 玉ねぎ……………1個
- バター……………5g
- 水……………300ml
- コンソメ……………1g
- ゴーダチーズ……………20g
- 粒胡椒……………お好みで

## 作り方

- ① 玉ねぎの皮をむき、十文字に切り目を入れる(深くまで包丁を入れないこと)
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、玉ねぎの上下に焼き色をつける
- ③ ②に水とコンソメを入れ、中火で20分ほど煮る。玉ねぎに竹串が通れば火を止める
- ④ 煮た玉ねぎの底にアルミ箔を敷き、玉ねぎの上にチーズをのせ、お好みで砕いた粒胡椒をのせてトースターで180℃で2分ほど焼く。チーズが溶けたら完成

栄養価(1人分)

●エネルギー 139kcal ●たんぱく質 5.0g ●脂質 10.0g ●食塩相当量 1.3g



玉ねぎパワーで  
血溜せうさう

## 一口メモ

玉ねぎを丸ごと美味しく食べられる料理です。  
バターで玉ねぎの上下に焦げ目をつけることがポイントです。

