

## レンジでチン！玉ねぎ(2人分)

材料	量	下処理
たまねぎ	小2個(240g)	皮とヘタを取る
ポン酢	小さじ2	
かつおパック	少々	



### 【作り方】

- ①耐熱皿にたまねぎをのせてラップをして500wで4分程度、電子レンジにかける。(全体に火が通っていることを確認する)
- ②ポン酢・かつおパックをかける。

エネルギー量	52kcal	食塩相当量	0.4g
--------	--------	-------	------