



クリエイト
栄養士考案！

嬉しいおいしい 時短レシピ



炊飯器でたまねぎのとろとろ煮



《材料》(2人分)

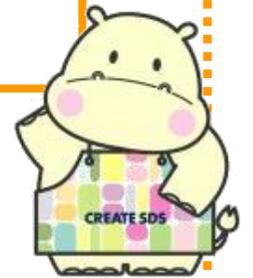
- ・玉ねぎ
- ・手羽元
- ・コンソメキューブ
- ・酒
- ・塩・こしょう
- ・水

栄養成分 (1人分)

エネルギー：241kcal
たんぱく質：13.5g
脂質：8.0g
炭水化物：22.6g
食物繊維：3.7g
食塩相当量：1.2g

《作り方》

- ①玉ねぎの皮をむき、十字の切りこみを入れる。
- ②炊飯器に①の玉ねぎとその他の材料をすべて入れる。
- ③炊飯器の炊飯ボタンを押す。
- ④炊飯が終わったら、そのまま30分ほど保温して完成。



**保温時間を延ばすと
とろとろ玉ねぎの甘みがさらに増すのでおすすめです！**