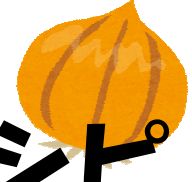




クリエイト  
栄養士考案!

# 簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



旬の玉ねぎで  
ボリューム満点の一品♪  
主食代わりにも!



## 玉ねぎのお好み焼き風ソテー

《材料》(1人分)

- ・玉ねぎ(あれば新玉ねぎ) 中1個
- ・小麦粉 小さじ1杯(3g)
- ・油 大さじ1杯(12g)
- 〈トッピング〉
- ・お好み焼きソース 小さじ1杯弱(5g)
- ・マヨネーズ 大さじ1/2杯(5g)
- ・かつお節 2g
- ・小ねぎ 約1/2本(3g)
- ・紅しょうが(お好みで) 5g

栄養成分(1人分)

- エネルギー: 281kcal
- たんぱく質: 4.0g
- 脂質: 19.9g
- 炭水化物: 22.2g
- 食物繊維: 3.2g
- 食塩相当量: 1.1g
- カリウム: 335mg

《作り方》

- ①玉ねぎは皮をむき、約1cmの厚さの輪切りにする。
- ②小麦粉を両面にしっかりまぶす。
- ③熱したフライパンに油をひき、弱火～中火で玉ねぎに火が通るまで焼く。  
(新玉ねぎの場合は半生状態でもOK)
- ④お皿に移し、トッピングの材料をかけたら完成!



この時期しか食べられない新玉ねぎの甘さがソースに合っとてもおいしい♪  
切ってまぶして焼いたらお好みトッピング! 料理初心者の方でもできます!