

簡単！野菜レシピ 23



玉ねぎのおひたし

<材料> <4人分>

玉ねぎ 2個
みょうが 4本
鰹節 適量
ポン酢 適量



ヘルスマイト 高浜・稲毛海岸
グループおすすめ！

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジに3～4分かける。
- ② みょうがは薄いせん切りにし、玉ねぎを混ぜて器に盛り、鰹節を飾る。
- ③ ポン酢をかけて食べる。

<メモ>

- ・玉ねぎを電子レンジにかけるだけです、おいしくいただけます。
- ・やわらかめがお好みの場合は、鍋でゆでましょう。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 36kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.3g

千葉市美浜保健福祉センター健康課



レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜区 簡単野菜レシピ** で検索！