

× トホクオリジナルレシピ



貯蔵向き玉ねぎ新きぬを使った デミグラスソースレンジ蒸し

<< レンジひとつで本格料理を！ >>



材料（1人分）

新きぬ玉ねぎ	1個
スライスチーズ	1枚
粉末パセリ	適量
クルトン	適量
A	
ケチャップ	大さじ 3
とんかつソース	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1

アピールポイント；

この料理は、火を使わずレンジのみで簡単にできます。忙しいときの「簡単本格もう一品」に是非おすすめ！ また、玉ねぎの甘さと柔らかい食感を楽しめるので、苦手な人でも美味しく食べられると思います。

レシピ作成；栃木県立宇都宮白楊高等学校

食品科学科 食品製造分会 Y・R・Y

作り方

＜玉ねぎの下準備＞

玉ねぎは皮を剥いて、上と下の部分を切り、十字に切り込みを入れておく。Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。

- 皿にAの3/4程度をひき、その上に玉ねぎをのせる。
- ふんわりとラップをして、電子レンジで500W 6分あたためる。
- 一度ラップを外し、玉ねぎをひっくり返してAの残りをかけ、その上にスライスチーズをのせる。ラップをして、さらにレンジで500W 1分あたためる。
- やけどに注意してレンジから取り出し、仕上げに粉末パセリとクルトンをふりかけて、完成。

※POINT

加熱時間はやわらかさを見ながら調整してください。ウインナーなど肉類を具材に混ぜてもおいしいと思います！

