

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。

- ① 皿にAの3/4程度をひき、その上に玉ねぎをのせる。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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！

