栄養学科の学生が
考えました！



たまねぎレシピ！

レンジで
簡単！

所要時間
20 MIN

【丸ごとたまねぎのアヒージョ】



【材料：2人分】

・たまねぎ	200g（小さめ2個）	・にんにく	20g
・マッシュルーム	60g	・オリーブオイル	200g
・ブロッコリー	80g	・塩こしょう	少々
・ミニトマト	40g	・鷹の爪	適量
・ベーコン	50g	・パセリ	適量

【作り方】

①にんにくはみじん切り、ベーコンは1㎝角に切る。玉ねぎは皮をむき、上から2㎝程度の十字の切り込みを入れる。
②耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600w）で5分加熱する。
③スキレットの中央に玉ねぎを置き、周りにマッシュルーム、ブロッコリー、ミニトマト、ベーコン、にんにく、鷹の爪を並べる。塩こしょうを振り、オリーブオイルを回しかける。
④蓋またはアルミホイルをして中火～弱火で5～8分ほど加熱し、野菜に火が通ったらパセリを散らして完成。
（③で耐熱皿を使用する場合は、電子レンジ（600w）で3分加熱する）