

チンして新玉ねぎ



材 料（ 4 人 分 ）

新玉ねぎ	……………	小さめ4個
ティーパック式だし	……………	1袋
酒	……………	大さじ3
味噌	……………	少々
すりごま	……………	少々

作 り 方

- 1) 新玉ねぎの皮をむき頭と根の部分切り落として、耐熱皿かシリコンスチーマーに並べる。
- 2) 酒大さじ3、ティーパック式だし1の袋を破り、新玉ねぎにふりかける。
- 3) 2)にラップをかけてレンジでチンする。(600W で5分目安)
- 4) 耐熱皿かシリコンスチーマーに残った蒸し汁に味噌、すりごま少々を混ぜてタレを作る。
- 5) 3)の蒸した新玉ねぎに、4)のタレをかけていただく。

ワンポイント

ティーパック式だしはスーパーなどで手に入ります。新玉ねぎの生食にあきたら是非お試しください。