

副菜：玉ねぎのゆかい和え

★1人分★
40kcal 塩分:0.6



【材料】	3人分	【作り方】
<p>• 玉ねぎ</p> <p>【A】</p> <p>• ごま油</p> <p>• ゆかり粉</p>	<p>中 1 個</p> <p>小さじ 1</p> <p>小さじ 2/3</p>	<p>①玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。</p> <p>②耐熱容器に入れふんわりラップをして600Wで3分半加熱。</p>   <p>③②に【A】を加え混ぜ合わせる。 玉ねぎがしんなりしたら出来上がり！</p>