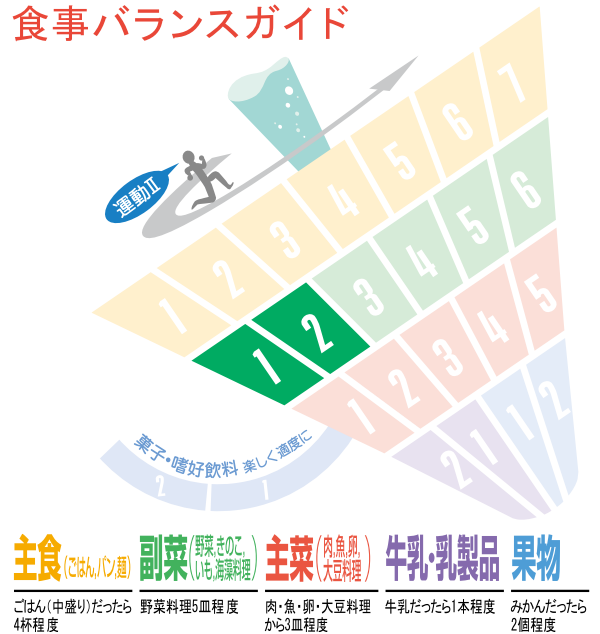


12 玉ねぎの抹茶ソースあんかけ

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

新玉ねぎ 2個

抹茶ソースあん

- だし 2カップ
- 塩 2.5g
- 淡口しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1弱
- 抹茶 小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎは横半分に切り、オーブンに薄く油を敷き、サラダ油小さじ1を玉ねぎの上からかけ、220℃で約15分間焼く。
- ② 抹茶ソースあんの材料を合わせて煮る。
- ③ 片栗粉でとろみを付けて、ソースを皿に敷き①の玉ねぎを盛りつけ上からもかける。

※野菜はお好みでかぶら、大根などでもよい。

《一人分栄養量》 エネルギー 89Kcal たんぱく質 2.2g 脂肪 1.2g 塩分 1.3g