

トースターで焼くだけ簡単★

サラダに飽きてしまった方にもお勧め！

新玉ねぎのチーズ焼き

加熱することで旬の新玉ねぎの甘味が引き立ちます



好みで上から乾燥パセリをふると彩りがよくなります！

【材料（2人分）】

新玉ねぎ	1個
ピザ用チーズ	40g
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
黒こしょう（粗びき）	少々

【作り方】

- ① 新玉ねぎを8等分のくし切りにする。
- ② アルミホイルを敷いた天板に新玉ねぎをのせ、塩、黒こしょうをふり、オリーブオイル、ピザ用チーズをかける。
- ③ オーブントースターで新玉ねぎに焼き色がつくまで8分ほど焼き、お皿に盛り付けて完成！

①



根本を残して
切るとバラバラに
なりにくいです。

②



1人分の栄養量

エネルギー144kcal

たんぱく質4.9g
炭水化物6.2g（食物繊維1.3g）

塩分0.5g