

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



【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

お好みで上から乾燥パセリを
ふると彩りがよくなります！

【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