



玉葱のチーズ焼き

栄養士コメント

旬の新玉葱を使ったぜひオススメしたいレシピです。玉葱は火を通すと辛みがなくなり甘味が増します。

チーズとオリーブオイルでシンプルな味付けにしました。

オーブンがない場合はトースターでも簡単に作ることができます。



作り方

玉葱は5mm程の輪切りにする。

オーブンを250 に予熱しておく。

天板にアルミホイルをしき、その上に玉葱を並べてオリーブオイル、粉チーズをかける。

250 で6分オーブンで焼く。

焼き上がったら上からパセリを飾る。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

| | |
|------------|---------|
| 1. エネルギー | 84 kcal |
| 2. たんぱく質 | 1.9 g |
| 3. 総脂質 | 4.7 g |
| 4. 炭水化物 | 8.8 g |
| 5. カルシウム | 47 mg |
| 6. リン | 50 mg |
| 7. 鉄 | 0.2 mg |
| 8. マグネシウム | 10 mg |
| 9. ビタミンA | 6 μg |
| 10. ビタミンE | 0.4 mg |
| 11. ビタミンD | 0.0 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.03 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.02 mg |
| 14. ビタミンC | 8 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.6 g |
| 16. 食塩 | 0.1 g |

材料 (1人分)

分量 単位

| | | |
|--------------------|-----|-----|
| 1. 玉葱----- | 100 | g |
| 2. オリーブ油----- | 1 | 小サジ |
| 3. チーズ(パルメザン)----- | 1 | 小サジ |
| 4. パセリ----- | | 少々 |



(黄色い部分が範囲内です)