



玉葱のホイル焼き

栄養士コメント

玉葱はホイル焼きにすることで甘さを増します。バターを少量入れることで風味が増します。かつお節、ネギをかけ旨味アップさせます。

作り方

：アルミホイルに玉ねぎを並べ、バターをのせ黒こしょうをかける。包んでトースターまたはオーブンで15分ほど焼く。

：焼き上がったら上からしょうゆをかけ、かつお節、ネギを散らす。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	58 kcal
2. たんぱく質	2.0 g
3. 総脂質	1.7 g
4. 炭水化物	9.1 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	46 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.01 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 玉葱-----	100	g
くし薄切りにする。		
2. バター-----	1/2	小サジ
3. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
4. 黒こしょう-----		少々
5. かつお節-----	1	つまみ
6. 青ねぎ-----		少々
刻む。		



(黄色 範囲内です)