

→今月の【 簡単レシピ 】 2022/5月更新

新玉ねぎがおいしい季節になりました。今が旬の食材ですが、案外と玉ねぎスライスでしか食べたことがない方も多いのでは？ 今回はレパートリーの幅が広がるよう『焼き料理』🔥と『スープ料理』🍲のレシピをご紹介します。

簡単レシピ 『新玉ねぎが主役のレシピ』

新玉ねぎのグリル

作り方

【材料 2人分】

新玉ねぎ 1個
ベーコン 20g
アボカド 1/2個
とろけるチーズ 20g
黒こしょう・塩 適量
マーガリン 少々

- ①新玉ねぎは根を落して4つの輪切りにする
- ②アボカドは皮と種を取り除いて角切りにし、とろけるチーズと混ぜておく
- ③アルミ箔にマーガリンを塗り、①を並べてグリルで10分ほど焼いて火を通す
- ④③に千切りにしたベーコンを乗せて軽く焼いたら、②のをのせ、黒こしょう・塩を振って焼き目がつくまで加熱する



〇栄養量(1人分) エネルギー176 ㎉ 塩分0.6g



〇栄養量(1人分) エネルギー39 ㎉ 塩分0.6g

作り方

- ①新玉ねぎは根を落して縦半分に切る
- ②鍋に①・水・ローリエを入れて弱火にかけ、竹串が通るまで20分ほど加熱する
- ③②にコンソメとグリーンピースを加えて5分ほど煮込み、グリーンピースが柔らかくなった後、塩こしょうで味を整える

【材料 2人分】
新玉ねぎ 1個
グリーンピース 20g
水 2カップ
ローリエ 1枚
コンソメ 2g
塩こしょう 適量

新玉ねぎのスープ