

たまねぎの丸ごとレンジレシピ



材料（2人分）

| | |
|--------|--------|
| たまねぎ | 小2個 |
| ベーコン | 1枚 |
| 固形コンソメ | 1/2個 |
| 水 | 3/4カップ |

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、頭の側から深めに十文字に切り込みを入れる。
- ② 2cm幅に切ったベーコンと①、コンソメ、水を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかける。
- ③ 600Wの電子レンジで15分加熱する。

★1人分あたり★

エネルギー：83Kcal 食塩相当量：0.2g