

**料理名 : レンジでチンだけ。栄養もまるごとチン玉**

**【材料】 \_\_\_\_\_ 人分**

- ・玉ねぎ 1 個
- ・コンソメ 10g (2 かけ)
- ・バター 10g (1 かけ)

**【出来上がり写真】**



**【作り方】**

1.玉ねぎの上下をカットし、一枚皮をむきます。



2.玉ねぎに「米」の形に切り込みを入れ、その隙間にコンソメとバターを加えます。



3.ラップを軽くかけ、電子レンジにて 500W で 6 分程加熱したら、完成です。



コメント(この料理に込めた思いなど自由に)

加熱器具は、電子レンジだけの簡単レシピです。

忙しくて時間が無い時にも限りなく簡単にできるお料理です。難しい技術は要りません。

加熱後に出て来たスープも出来る限り食してください。玉ねぎまるごとの栄養がいただけます。

掲載時の名前(ニックネームなど) おつまみおじさん

年齢: \_\_\_\_\_ ご職業(学生,主婦,会社員など): おじさん