

新玉ねぎの丸ごとグリル



材料 【2人分】

新玉ねぎ…………… 小1個
プチトマト…………… 2個
オリーブ油…………… 大さじ1
ハーブソルト…………… 少々



<1人分の栄養価>
エネルギー 80 kcal

1人分の野菜 70g



塩分 0.4g

作り方

- 1) 新玉ねぎは皮をむいて、横二つに切る。プチトマトは下方に切れ目を入れる。
- 2) 新玉ねぎをグリルに入れ、約10分弱火で焼く。（両面焼きグリルでない場合は途中で上下を返し、約15分焼く。）プチトマトは残り2分の時にグリルに入れ、一緒に焼く。
- 3) 皿に盛り、オリーブ油とハーブソルトを全体にかける。



Cooking Point

- ステーキのようにナイフで切り分けていただきます。
- ハーブソルトを手作りする場合は岩塩とバジル、パセリ、タイム、オレガノなどのドライハーブを1：1で混ぜます。

対象：子どもから
ご年配の方まで