

# 新玉ねぎのバターポン焼き(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー97kcal、食塩相当量 1.0g

野菜の量 90g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】  
今が旬の新玉ねぎを使った一品です。  
バターとポン酢の相性が良く、新玉ねぎの甘さも増し、おいしくいただけます。

材料(2人分) 調理時間 15分

新玉ねぎ 1個、片栗粉適量、バター10g

A【ポン酢大さじ1、しょうゆ・砂糖各小さじ1、水大さじ1】

## 作り方

- ① 新玉ねぎは1cmの輪切りにして、片栗粉をふる。
  - ② フライパンにバターを熱し、①を入れてフタをし、じっくりと両面焼き色がつくまで焼く。
  - ③ ②に混ぜ合わせたAを加え、煮からめる。
- ※好みで小ねぎをちらす。