

レンジで簡単！玉葱の生姜和え



作りかた

1. 玉葱は2等分して、さらに薄くスライスします。
2. スライスした玉葱を耐熱ボウルに入れ、レンジ 500W 4～5分 加熱します。
3. 加熱している間に、おろししょうがと青じそドレッシングを別のボウルに混ぜ合わせておきます。
4. 加熱した玉葱を熱々のうちに③のボウルに入れ、よくかき混ぜます。
5. 粗熱をとって冷蔵庫でよく冷やして出来上がり。あれば盛付のときに大葉などをトッピング。

手動

レンジ

500W

加熱：約4～5分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

46kcal

塩分

0.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

材料

2人分×2回分

玉葱

2個(400g)

おろししょうが

小さじ1

青じそドレッシング

大さじ3～4

大葉

2枚(あれば)

調理のコツ・ポイント

玉葱は熱々のうちにドレッシングの中に入れてください。
そのあと氷水で急冷したほうが味のなじみがよいようです。