

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

健康応援レシピ

～旬野菜のらくらくレシピ～



## 新たまねぎのコンソメ煮

### 【材料】(2人分)

新たまねぎ …………… 中1個  
ベーコン …………… 1枚  
コンソメ(顆粒) …………… 小さじ1  
ブラックペッパー …… 好みて適量

### 【作り方】

- ① 新たまねぎを器に入る大きさに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱の器に切った具材とコンソメを入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで約4分加熱し、お好みてブラックペッパーをふってできあがり。

### ★お手軽ポイント★

新たまねぎの切り方が大きくても、電子レンジで加熱するだけでトロトロにおいしくできます。

🕒 約8分

### 1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
49kcal	1.0g	100g