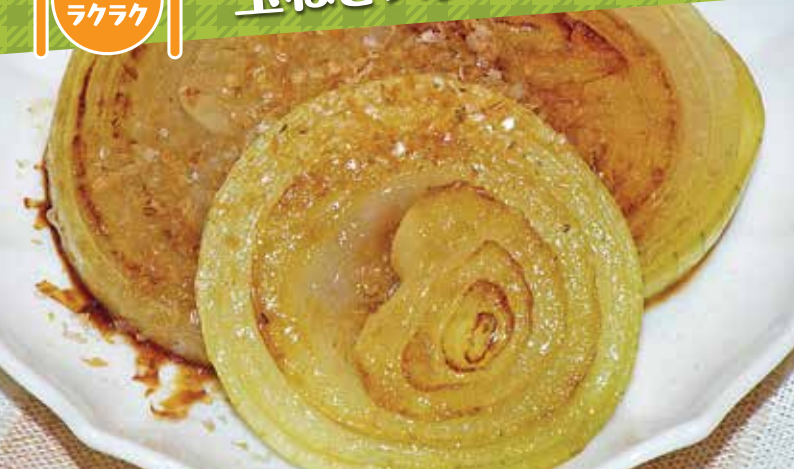




玉ねぎステーキ



材 料 [2人分]

- 玉ねぎ …………… 中1個
- ごま油 …………… 小さじ2
- めんつゆ …………… 小さじ2
- 酢 …………… 小さじ2

作り方

- ①玉ねぎは輪切りにしてラップに包み、レンジで2分30秒加熱。
- ②フライパンにごま油を熱し、両面焼く。
- ③めんつゆと酢を合わせたものを回しいれ、汁けがなくなったら出来上がり。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 90Kcal
- 塩分 0.5g