【玉ねぎのレンジ蒸し】

（１人分）

エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩量（g）	食物繊維（g）
55	3.6	0.2	0.5	2.3

材料（１人分）	作り方
玉ねぎ…1個 ポン酢…適量 かつお節…適量	① 玉ねぎは皮付きのままラップで包み、600wの電子レンジで5～6分程度加熱する。 ② 玉ねぎを取り出し、くし形に切る。 ③ 放射線状に開き、ポン酢とかつお節をかける。
 ちゃんぽんも野菜たっぷり入れるポン♪	**ポイント！** 新玉ねぎのとれる時期に試してほしい1品。電子レンジを使って手軽に簡単に！チーズやマヨネーズなどお好みの調味料で♪