

今月の野菜料理 (15)

野菜料理が面倒、苦手。野菜ってどうやって料理したらいいのかわからない・・・。と思っている方はいませんか？そんな方のために。主にお料理ビギナー向けにレシピを紹介してみようと思います。

今回は煮るだけの **玉ねぎの和風ゆずみそ煮** をご紹介します。

料理本「アイデアいっぱい糖尿病ごはん」に掲載されています。

【材 料】 2人分

- | | |
|----------------|----------------------|
| ・玉ねぎ 小1個 | ゆずみそ |
| ・酒 小さじ1強 (6g) | ・みそ 小さじ2/3(4g) |
| ・だし汁 160cc | ・ゆずごしょう 小さじ1/6 (1g) |
| ・小ねぎ (小口切り) 1g | ・オリーブオイル 小さじ1/2 (2g) |



【作り方】



1. 玉ねぎは皮をむき横半分に切る。断面に十字の切り目を入れる。
2. ゆずみその調味料を合わせてよく練り、ゆずみそを作る。
3. 鍋に玉ねぎの断面を上にして並べ、ゆずみそを上に乗せる①。
4. 酒とだし汁を注いで火にかけ、ふたをして蒸し煮にする。最初は強火、湯気が上がったら弱火にし、煮込む (20-25分が目安)。
5. 玉ねぎが柔らかく煮えたら、器に汁ごと盛り付け、上に小ねぎを散らす。

新玉ねぎは元々柔らかくて甘みがあるため、早く煮えてこの料理にお勧めです。新玉ねぎと普通の玉ねぎで食べ比べをしてみてもいいでしょうか。



1人分
45kcal
塩分0.5g

1