

新たまねぎのステーキ

蒸し焼きにすることで、
新たまねぎの甘さが際立ちます



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

新たまねぎのステーキ



材料(2人分)

- 新たまねぎ…200g
- ベーコン…1枚
- 水…大さじ2
- 塩こしょう…2振り
- かいわれ大根…6g

作り方

- ① 新たまねぎの皮をむき、厚めの輪切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ フライパンを熱し、中火でベーコンを炒め、ベーコンから油がでてきたら①のたまねぎを入れ、ベーコンの油がからむようにたまねぎの両面を焼く。水を加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。(約10分) 塩・こしょうで味を調える。
- ④ 皿に③のたまねぎ、ベーコンを盛りつけ、かいわれ大根を天盛りする。

栄養成分(1人分)

熱量…74kcal たんぱく質…1.9g 脂質…3.8g 炭水化物…7.3g(食物繊維…1.6g)
食塩相当量…0.5g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)