

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

新玉ねぎのアチージョ



🍴 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	563	(kcal)
・たんぱく質:	2.6	(g)
・カリウム:	110	(mg)
・リン:	54	(mg)
・食塩:	1.8	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	120	(円)



材料

新玉ねぎ	1個
ベーコン	3枚
にんにく	2片
唐辛子(乾)	1本
オリーブオイル	110ml
マヨネーズ	10g
味噌	小1



作り方

- ①新玉ねぎは外皮をむき8等分の切り込みを入れる
- ②ベーコンは5センチ
- ③にんにくは薄切りに
- ④唐辛子は種を抜いておく
- ⑤オリーブオイルを入れた鍋に①～④を入れて中火でじっくり揚げる
- ⑤玉ねぎに火が通ると花卉のように開いてくるのでしっかり開くまでじっくり揚げる

アピールポイント

甘い旬の新玉ねぎをシンプルにアチージョにして熱々を食べます。
味噌マヨネーズ以外にもポン酢、ワサビ醤油、などディップソース
を工夫すると和・洋・中テイスト楽しく食べられます