



## 食欲不振がある方へ

玉ねぎには消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにする働きがあります。また、加熱により甘みが増し、味噌とチーズの香ばしさが食欲をそそります。

### 焼き玉ねぎ～味噌グラタン風～



【1人前】

133kcal  
塩分1.8g

#### 【材料】（1人分）

玉ねぎ	1個
合わせ味噌	大さじ1/2
スライスチーズ	1枚
青ねぎ	適量

#### 【作り方】

- ①玉ねぎはヘタ部分と根部分を切り落とし、皮をむいて横半分に切る。
- ②平たいお皿に並べ、ふんわりラップし、レンジで5分加熱する。  
❖大きさ・種類により加熱時間を調整してください。
- ③柔らかくなった玉ねぎの上に、合わせ味噌をぬりスライスチーズをちぎって乗せる。
- ④トースターで焦げ目がつくまで焼き、青ねぎをかける。  
❖チーズと一緒にマヨネーズをかけてもコクが増して美味しいです。

#### 【アレンジ】

#### ～丸ごと玉ねぎのコンソメスープ～

- ①玉ねぎはヘタ部分と根部分を切り落とす。
- ②平たいお皿に並べ、ふんわりラップしレンジで5分加熱し、スライスチーズを乗せトースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ③コンソメスープ(市販品でも可)に②を浮かべる。

