

## 新玉ねぎの味噌マヨ焼き

旬の新玉ねぎを丸ごと楽しめる  
お手軽&減塩レシピ



調理時間

10分

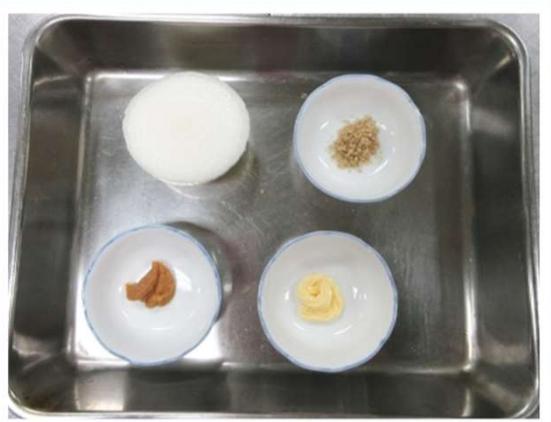


### 1人分栄養量

エネルギー : 109kcal  
食塩相当量 : 0.8g  
(減塩味噌を使用した場合)



新玉ねぎの甘みと味噌マヨが相性バッチリのレシピ。  
レンジで加熱しているのでも柔らかくて食べやすく、  
味噌マヨをのせて焼くだけなので、とっても簡単に作れちゃいます！  
夕食の一品にもよし、つい塩分を取りすぎてしまうお酒のおともにも  
よし。ぜひ、お試しあれ。



### 材料〈1人分〉

- ・新玉ねぎ 中1/2個 (80g)
- ・味噌 小さじ1 (6g)
- ・マヨネーズ 小さじ2 (8g)
- ・すりごま 小さじ1/2 (2g)



## 作り方

- ①玉ねぎを横に半分に切る。芯は残したまま、上下を落とす。  
十字に浅く切り込みを入れる。
- ②玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱。  
柔らかくなってなければ追加で1分加熱する。
- ③味噌、マヨネーズ、すりごまを合わせて混ぜておく。
- ④②の玉ねぎの切り口を上にして、合わせておいた③を塗り、  
オーブントースターかオーブン(230℃)で5分、焦げ目がつくまで焼く。



玉ねぎに十字の切り込みを入れることによって、  
食べやすくなります！  
また、液状の味噌を使うと混ぜ合わせやすいです。



## ポイント



### 春といえば新玉ねぎ！

新玉ねぎ



新玉ねぎは、3月から4月頃に収穫され、5月まで店頭に並んでいます。収穫してすぐに出荷されるので、皮が薄く、水分が多くて辛みが少ないのが特徴です。

今回紹介した『新玉ねぎの味噌マヨ焼き』は、今が旬の新玉ねぎをレンジで加熱して、トースター等で焼くだけのお手軽レシピです。余すことなく旬の食材を味わえるのでぜひ、お試しください。

また、味噌マヨが新玉ねぎの甘さを引き立て、お酒のおともにもぴったりですが、減塩の味噌を使用することによって塩分が控えめになります。

(ちなみに、出汁入りの味噌を使うと出汁の旨味でさらにおいしくなります。)