

玉ねぎ



加熱すると甘みと旨みが出ます。
風通しのよい場所で長期保存
が可能です。切ったものは
ラップなどでくるみ冷蔵庫へ
入れましょう。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



たまねぎのサワーカレー

調理時間
20分

1人分
545kcal

たまねぎのサワーカレー

調理時間

20分

1人分

545kcal

【材料/2人分】

たまねぎ……………2個(400g)
カレー粉……………小さじ2
ミツカン 穀物酢……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1と1/3
オリーブオイル……………小さじ2
ローリエ……………2枚(あれば)
ご飯……………2人分

【作り方】

- ①たまねぎは半分はすりおろし、半分は乱切りにする。
- ②材料全部を鍋に入れて混ぜ、中火にかける。
- ③煮立ったら弱火で10分ほど、たまねぎがやわらかくなるまで煮込んで火を止める。
- ④皿にご飯を盛り、③をかける。