

◎ 新玉ねぎの明太バターソース ◎

2020年5月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

お料理苦手な方でも絶対失敗しないレンジで簡単に作れるレシピです。
トマトや空豆も美味しくなってきたと一緒に食べると爽やかで美味しい1品。



■材料（2人分）

新玉ねぎ(大)	1個
バター(食塩不使用)	50g
明太子	50g
にんにくのすりおろし	小さじ1/4
そら豆	10粒
トマト	1/4個
ディル(ハーブ)(大葉でもOK)	適量

【アレンジ】

明太バターは混ぜてから冷凍保存ができます。バケツに塗って焼いても美味しいですよ。

たっぷり添えたのはソースの役割です。新玉ねぎの代わりに薄切りにしたジャガイモで作っても美味しいです。バターが冷えると食感が悪くなるので温かいうちにお召し上がりくださいね。

1

新玉ねぎは皮をむき8個の串切りに切る。トマトは種をスプーンでとりのぞき、1cm角に切る。空豆はサヤからはずし皮をむいておく。明太子は縦に包丁で切込みを入れ、スプーンで中身をかき出す。バターは室温に戻しておく。

2

ボウルに室温に戻したバター・明太子・ニンニクのすりおろしを入れてスプーンで均一になるまで混ぜる。

3

耐熱皿に玉ねぎを重ねないように並べ、その上に②の明太子バターをのせる。(写真)ラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。一度ラップをはずし、そら豆をのせて再びラップをしてさらに3分電子レンジで加熱する。

4

器に玉ねぎをのせ、おちている明太子バターもたっぷりとのせる。空豆、トマトを彩りよくのせ、ディルをちぎって散らす。



① 明太子の中身をスプーンでかき出す



③ 耐熱皿に玉ねぎに②のソースをのせる