



## たまねぎのコトコト煮

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

コンビーフ	80g	
たまねぎ	300g	
A	白ワイン	大さじ1
	カレー粉	小さじ1
	水	100ml

栄養価	こども1人分
エネルギー	59 kcal
食塩相当量	0.3 g

作り方

- ① たまねぎはくし型に切る。
- ② 鍋にたまねぎ、コンビーフ、Aを入れ、ふたをしてやわらかくなるまで中火で煮る。



<大人へのアレンジ>・・・お好みで塩、こしょうや粒マスタードを足す。

