

新玉ねぎのひき肉あんかけ



とまとまっき



甘い新玉ねぎをまるごと
味わえるレシピです！

作り方

- ① 新玉ねぎは皮をむき両端を落として、6等分の放射状に丸の半分くらいまで切れ目を入れる。※下の部分が離れないように途中まで切る。
- ② ①をラップにくるんで電子レンジ（500W）で1個4分～5分秒ほど加熱（玉ねぎが透明になり甘い香りがするまで）し、器に入れておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒め、香りが出たらひき肉を加えて、パラパラに炒め火が通ったら、だし汁と調味料を加えてひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ ③に水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。
- ⑤ ②に④のひき肉あんをかけて、刻んだかいわれ菜を飾る。

材料(2人分)

新玉ねぎ	…	2個（1個 100～150g）	
鶏ひき肉	…	100g	かいわれ菜…適量
生姜	…	1片（みじん切り）	
サラダ油	…	小さじ1／2	
だし汁	…	200cc	
しょう油	…	大さじ1	
砂糖	…	小さじ1	
酒	…	小さじ1	片栗粉 … 小さじ1

（1人分）エネルギー：142kcal 塩分：1.1g 野菜の量：100g