


トロトロ新玉ねぎの肉みそかけ



材料 (4人分)

新玉ねぎ	2個
塩	小さじ1
こしょう	少々
豚挽肉	100g
しょうが	1/2 かけ
すりおろしにんにく	小 1/2
豆板醤	小 1/2
酒	大 2
味噌	大 1/2 ~ 1
ごま油	小さじ1

作り方

 《1人分の栄養価》
エネルギー 107kcal

 塩分 1.9g

- 1 玉ねぎを2~3cmの輪切りにし、塩・こしょうして、フライパンで両面に焼き色をつける。その後、耐熱皿に並べて250度のオーブンで10分程焼く。
- 2 玉ねぎを焼いている間に、フライパンにごま油・しょうが・すりおろしにんにく・豆板醤を入れて、香りが出たら、挽肉を炒める。
- 3 挽肉に火が通ったら、酒と味噌を少し入れて煮る。味を調節する。少し濃いめに味付けをする。
- 4 玉ねぎが焼けたら、上から2の肉みそをかける。



対象：家族みんな

Cooking Point

肉みそは、しっかり味をつけるのがポイントです。
辛味が好きな人は、豆板醤を多めにいれてもいいです。
新玉ねぎの方がジューシーで美味しいですが、普通のタマネギでもしっかりグリルすると美味しいです。