Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

新たまねぎのそぼろあんかけ

<1人分の栄養価>
エネルギー 161 kcal
1人分の野菜 166 g

塩分 1.2 g

材料 【4人分】

玉ねぎ		4個
A	だし汁	3カップ
	しょうゆ	大さじ2/3
	みりん	小さじ1と2/3
	酒	小さじ2
鶏挽肉		150g
B	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	しょうがの絞り汁	小さじ2
片栗粉		大さじ1
水		大さじ2
水菜		適量

作り方

1） 玉ねぎの皮をむき、上部と根元を切り落とし、上下に十文字の切り込みを入れる。

2） 鍋にAを入れ、火にかける。煮立ったら玉ねぎを入れて、落とし蓋をし、やわらかくなるまで煮る。

3） 別の鍋に鶏挽肉とBの調味料を入れ、火にかける。鶏挽肉が固まらないようにほぐし、2）の煮汁1カップを取り出して加える。

4） 3）が煮立ったら、アクを除き、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5） 器に2）の玉ねぎを盛り、4）をかけて水菜を添える。

対象： 子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- 急いで作りたいときは1）の玉ねぎを横半分に切ると早く仕上がります。
- 3）で鶏挽肉が固まらないよう、手早くかき混ぜてください。