

丸ごと新玉ねぎの肉詰め（和風）



【材料】 1人分

新玉ねぎ	小1個（100g）
A { 鶏ミンチ	30g
片栗粉	小さじ1
B { 醤油・みりん・酒	各小さじ1
水	1カップ（200ml）
小葱	1～2本
C { 片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1/2

【作り方】

- ①新玉ねぎは皮をむき、上下5mm程切り落とし、上部を深さ2/3程スプーンでくり抜く。
- ②くり抜いた玉ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜてよくこねて①に全て詰める。（はみ出してもOK）。
- ③小鍋に②とBを入れてふたをし、火をつけて沸騰したら弱火で20分程煮込む。
- ④玉ねぎが柔らかく煮えたら器に盛り、鍋に残った煮汁にCでとろみをつけて玉ねぎにかけ、小口切りにした小葱をかける。

ひとこと

水に溶けだした栄養分もあんかけやスープにすると無駄なく食べることができます。

（1人分）

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
132	6.7	30	16.1	1.8	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

