

# 丸ごと新玉ねぎの肉詰め（洋風）



【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 { コンソメ | 小さじ1/2      |
| 水        | 1カップ（200ml） |
| パセリ      | 適量          |

【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、パセリをお好みで振る。

ひとこと

玉ねぎが丸ごと食べられるボリュームおかずです。煮えにくい場合は追加でレンジ加熱してみてください。

（1人分）

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 炭水化物<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-----------|
| 106             | 6.4         | 24            | 11.9        | 1.6         | 0.7       |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

