

〈玉ねぎ〉

丸ごと玉ねぎのあんかけ

☆ とろみがついているので食べやすい一品です。 ☆

《1人分のエネルギー量 182 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・玉ねぎ	/	2個	・水溶き片栗粉	/	大さじ1塩
・鶏がらスープ	/	3カップ	・グリーンピース	/	10g
・鶏ひき肉	/	100g			
┌・砂糖	/	小さじ2			
└・しょうゆ	/	大さじ2			
└・酒	/	大さじ1			

◎作り方

- ① 玉ねぎは根元を残し、上から放射線状に6等分に切り込みを入れる。
- ② 小鍋に玉ねぎと鶏がらスープを入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 別の小鍋に、鶏ひき肉と調味料を入れてよく混ぜ合わせ、②の煮汁1カップ分を加えて火にかける。肉に火が通ったらグリーンピースを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に玉ねぎを盛り、上から③をかける。

