

☆新玉ねぎシャキシャキつくね☆

大きめに切った玉ねぎの食感が良く、美味しく食べ応えのある一品！甘辛照り焼きのタレと絡めて☆



材料 / 2人分

・鶏ムネひき肉	200g
・新玉ねぎ	200g
・酒	小さじ1
・塩・こしょう	少々
・ごま油	小さじ2
[A]	
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1.5
・酒	大さじ1/2
・オイスターソース	大さじ1/2

1人分 384kcal

作り方

- ① 新玉ねぎは、1cm角に切っておく。
- ② ボールに鶏ムネひき肉を入れ、酒を入れてよく練り混ぜる。
- ③ ②に①の新玉ねぎ・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、等分に分けて成形する。
- ④ フライパンでごま油を熱し、③を入れて中火で焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑤ ふたをして、弱火で2分位蒸し焼きにする。
- ⑥ 混ぜ合わせておいた[A]を⑤に入れ、強めの中火でひっくり返しながらかきまぜる。
- ⑦ タレにとろみがついて照りがついたら出来上がり！



旬の食材 新玉ねぎ



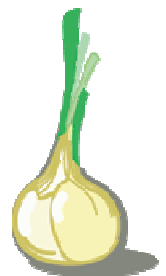
〈通常の玉ねぎ〉

保存を良くするために、収穫後に日陰で風をあて、乾燥させる。

〈新玉ねぎ〉

乾燥させずに出荷する。

だから！



辛みが少なく、みずみずしい！
水分が多いのでやわらかいのが特徴です☆

Q. 血液をサラサラにする
成分を引き出すには？



玉ねぎを切り、空気中に15分放置すると
栄養成分が安定し、血液サラサラ効果が
発揮されます！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！