

ダイニングメニュー

煮込むととろとろで甘くておいしい

新たまねぎの肉詰めスープ煮



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料〈4人分〉

- 新たまねぎ……………中4個
- ◆A 豚肉ミンチ……………150g
- しょうが(すりおろし)…小さじ1/2
- たまご……………1/2個
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 塩・こしょう……………少々
- 水……………400ml
- 固形コンソメの素……………1個
- パセリ(みじん切り)……………少々

■作り方…調理時間約30分

- ①新たまねぎは皮をむき、上部を切り落とす。スプーンなどで底1cmほど残し中をくり抜く(切り落した上部は取っておく)。
- ②①のくり抜いた中身は、みじん切りにする。
- ③②・Aを混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④①に③を詰め、①で取っておいた上部のふたをのせる。
- ⑤鍋に④を入れ、水・固形コンソメの素を入れてふたをし、弱火～中火で20分ほど煮る。
- ⑥軟らかくなれば、塩・こしょうで味を調え、器に盛って、パセリをふる。



- ・他の野菜(にんじん・だいこん・じゃがいも)などと一緒に煮てもおいしく召し上がれます。
- ・カレー味・トマト味などにアレンジしてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 175 kcal

