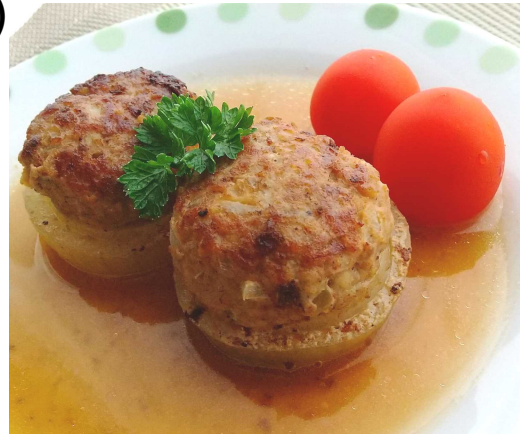


新たまねぎの肉詰めスープ煮(4人分)

【材料】

- 牛豚合いびき肉・・・ 180g
- 卵・・・・・・・・・・・・ 1個
- パン粉・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
- A ナツメグ(あれば) 小さじ1/4
- 塩・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/4
- こしょう・・・・・・・・ 少々
- 牛乳・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 新たまねぎ・・・・・・・・ 小4個(400g)
- B 顆粒コンソメ・・・・ 小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・・ 150ml



1人分栄養価

エネルギー 172kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.8g 炭水化物 10.5g
食塩相当量 0.9g カルシウム 31mg 食物繊維 1.5g

【作り方】

- ① たまねぎは皮をむいて上下を水平に切り取り、横半分に切る。外側2枚残して内側をくり抜く。
- ② くり抜いた部分のみじん切りにし、Aと合わせよくこねる。
- ③ たまねぎのくぼみに②を詰め、肉だねを下にしてフライパンに並べ、中火で焼き色がつくまで焼き、裏返したらBを加えて蓋をし、10分煮る。

旬の味覚を味わって！ 【新たまねぎ】



たまねぎは秋に植え付け、春に収穫します。収穫したてのたまねぎは「新たまねぎ」として短い期間流通します。

新たまねぎを乾燥・保管した「たまねぎ」は1年中手に入れることができます。

この時期しか味わえない新たまねぎを色々な料理で味わいたいものですね。



新たまねぎ プロフィール

収穫時期：4～5月頃

特徴：水分が多く、甘みが強い

保存方法：冷蔵庫で保管し、早めに使う

選び方：引き締まり、張りがあるもの

栄養：カリウムや食物繊維を含む

特有の匂い成分の「硫化アリル」は、疲労回復に効くビタミンB1の吸収を助ける

調理方法：さわやかさを楽しむオニオンスライス

軽く火を通してシャキ甘を楽しむ卵とじ

トロトロ食感を楽しむポトフ など



たまねぎは、どんな料理にも合い、価格も安定していて使いやすい便利な野菜です。