

新玉ねぎのリングハンバーグ

【材料】(2人分)

新玉ねぎ…2 個

合いびき肉…100g

A パン粉…大さじ 2

卵…1/2 個

塩…少々

こしょう…少々

B 砂糖・酒・みりん…各大さじ 1/2

しょうゆ…大さじ1

小麦粉…適量

グリーンアスパラガス…1/2 束

サラダ油…1/2

【作り方】

- ① 玉ねぎは上下を切り落として薄皮をむき、横半分に切る。外側 1/3 をリング状に残して内側を抜き、内側はみじん切りにする。
- ② ボウルに A、玉ねぎのみじん切り、合いびき肉を入れよく練り合わせる。
- ③ ①で残した玉ねぎのリングの内側に小麦粉をつけ、②を等分に詰め、形を整える。
- ④ アスパラガスは下の固い皮をむき、色よく塩ゆでして 3～4 等分に切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③の肉面を下にして並べ、強めの中火で色づくまで焼いたら、ひっくり返して中火で 5～6 分焼く。
- ⑥ B を加えて煮詰め、照りよくからめてとりだし、器に盛る。④のアスパラガスを添える。

【食改さんのおすすめポイント】

玉ねぎを丸々1 個使った、ボリュームがあり食べ応えのあるメニューです。新玉ねぎでなくても作れますが、春の新玉ねぎが出回る季節のものは、甘くてみずみずしい新玉ねぎでぜひ作ってみてください。

玉ねぎは、中くらいのサイズが作りやすいですよ。



1人分の栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
	287	13.5	48	1.6