

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

新玉ねぎの肉詰め

調理時間

20分

1人分

299kcal



※写真はイメージです。

春の旬食材



新玉ねぎ

+

使ったのはコレ!



ミツカン
味ほん

新玉ねぎの肉詰め

材料/2人分

新たまねぎ……………大1個(300g)
小麦粉……………適量
鶏ひき肉……………200g
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1/2
ミツカン 味ぽん……………大さじ3
ベビーリーフ……………適宜

作り方

- ①新たまねぎは横に4等分の輪切りにし、中心の部分を抜く。中心の部分は粗いみじん切りにする。輪切りの部分は小麦粉をふる。
- ②ボウルにひき肉、塩・こしょう、みじん切りの新たまねぎを入れ、よくこねてから、輪切りたまねぎに詰める。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れ、軽く焼き目がつくまで焼き、上下を返してふたをし、3分程度蒸し焼きにする。ふたを取り、軽く焼き目がつくまで火を通したら、「ミツカン 味ぽん」を加え、上下を返して炒めからめる。
- ④器に盛り、お好みでベビーリーフを飾る。