【まるごと新玉ねぎの鶏そぼろあんかけ】

〈材料・4 人分〉

新玉ねぎ		4 個
サヤエンドウ		4 個
鶏ひき肉		120ｇ
ニラ		1/2 束
生姜		1 片
えのきたけ		1/2 袋
A	だし汁	1 カップ
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	味噌	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 1
	醤油	大さじ 1
片栗粉		小さじ 2
油		小さじ 1

〈作り方〉

① 新玉ねぎは皮をむき、上部と根元部分を平らになるように切り落とす。上部に 8 等分の切り込みを入れ、味を染みこみやすくする、ニラ、生姜、えのきたけは粗みじん切りにする。

② サヤエンドウは筋を除き、沸騰した湯で塩茹でする。ザルにあげて水を切り、斜め細切りに切る。

③ 耐熱皿に①の新玉ねぎを並べ、ふんわりラップをかけ、800W のレンジで 6 分加熱する。

④ フライパンに油をひいて中火で熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、刻んだ①の野菜と調味料 A を加えて火にかける。

⑤ 片栗粉と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を用意し、⑤に回し入れ、全体にとろみをつける。

⑥ 器に③の新玉ねぎを並べ、⑤のそぼろあんを上からかける。②のサヤエンドウを飾る。

エネルギー量　173kcal、タンパク質　8.9g、塩分　1.0g