

* 新玉ねぎのファルシー

<主な材料・4人分>

新玉ねぎ 4個

合挽き肉 100g

調味料 A

塩 小さじ 1/2

こしょう 適量

パン粉 大さじ 1

卵 1個

オリーブ油 大さじ 1

コンソメ 1個

水 100cc

ホールトマト 1缶(400g)

塩こしょう 少々

粉チーズ 適量

パセリのみじん切り 適量



<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむいて上下を切り落とし、根の部分以外はとっておく。
- ② ①の玉ねぎの中身をスプーンなどでくり抜く。くり抜いた部分と、①のとっておいた部分をみじん切りにする。
- ③ ボウルに合挽き肉と②を入れて混ぜ、さらに調味料 A を加えて粘りが出るまでよくねる。
- ④ くり抜いた玉ねぎに③をこんもりと詰める。
- ⑤ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、④を並べ入れ、トマト缶とコンソメをつぶし入れ、水を加えて中火にかける。煮立ったら蓋をして弱火で煮込む。
- ⑥ 器に盛り付け、粉チーズ、こしょう、パセリを散らしたら完成。

エネルギー 220kcal 蛋白質 11.4g 塩分 1.5g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)