

☆新玉ねぎの肉詰め～トマトソース～

【減塩レシピ】

トマトやにんにくといったうまみ成分を含む食材を使用することで、薄味でも満足感が高まります。

<主な材料・4人分>

新玉葱 2個

薄力粉 適量

合挽肉 200g

オリーブ 小さじ1

葉野菜 適量

じゃが芋（くし切り）1個

オリーブ油 小さじ1/2

A

卵 1/2個

パン粉・牛乳 各大さじ1

塩こしょう 少々

■ソース

トマト缶 1缶

玉ねぎ 1/2個

にんにく 1片

オリーブ油 大さじ1

塩 小さじ1/2



<作り方>

- ① 玉ねぎは上下を切り落とし、横半分に切り真ん中をくり抜く。
- ② くり抜いた玉ねぎをみじん切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、600W レンジで1分加熱し、冷ます。
- ③ ボウルに挽肉とA、②を入れ、粘り気が出るまで混ぜる。4等分して①のくり抜いた部分に薄力粉をまぶしてから詰める。
- ④ フライパンに油をひき、肉の部分から焼く。焼き色がついたら、ひっくり返して水大さじ2(分量外)を加え、フタをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 別のフライパンにオリーブ油をひき、じゃが芋を焼いて取り出す。オリーブ油を足し、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを炒める。しんなりしたら、塩・トマト缶を入れて煮つめる。
- ⑥ 皿に⑤をひき④をのせて、じゃがいもと葉野菜を添えて完成。

エネルギー 255kcal 蛋白質 12.9g 塩分 1.2g