

玉ねぎのファルシ-

〈材料(2人分)〉

鶏ひき肉 80g
玉ねぎ 中2個
塩 3g
こしょう 少々
顆粒コンソメ 3g
(150ccのお湯で溶かす)
しょう油 小さじ1
お好みの野菜 適量
(みじん切りしておく)

〈栄養価(1人分)〉

エネルギー 165kcal
たんぱく質 18.0g
脂質 6.8g
炭水化物 3.6g
塩分 276.3mg

〈作り方〉

- ① 玉ねぎの上から3分の1を切り、中身をスプーンでくり抜く。中身はみじん切りにして、電子レンジ(500W)に約1分かけ、冷ましておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、調味料、みじん切りにした①を合わせ粘りが出るまでよく混ぜる。他の野菜がある場合はここで加える。
- ③ ②を耐熱皿に乗せ、コンソメスープをかけ、しょう油で味をととのえる。600Wの電子レンジで約15分加熱する。
- ④ 火が通ったら、1で切り取った上部と一緒に盛りつける。

☆旬の新玉ねぎを使うと、季節感も出て、よりおいしく召し上がっていただけます。

☆他の料理を作る際に余った野菜も一緒に混ぜると、ゴミも減らせ、環境にやさしい料理になります。



名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
「栄養実態研究サークル」