

ひき肉と新玉ねぎの焼きつくね

◇ポイント

新玉ねぎは収穫してから乾燥させないため、通常の玉ねぎよりも甘味が強く、柔らかい食材です。新玉ねぎを大きめに切ることで、その甘味や柔らかな食感を活かしています。

◇調理のポイント

①で作る温泉卵は熱湯に入れる時間を変えることで、好みの硬さに調節することができます。

材 料（4人分）

鶏ひき肉	300g	しょうゆ	大さじ2	} 【A】
新玉ねぎ	100g	みりん	大さじ2	
卵	4個	砂糖	大さじ1	
		塩	ひとつまみ	
		片栗粉	小さじ4	
		酒	大さじ3	
		サラダ油	大さじ2	



◇栄養価（1人分）

・エネルギー	339kcal
・脂 質	20.2g
・たんぱく質	20.4g
・塩 分	1.7g

◇作り方

- ①鍋に1Lの水を入れ、沸騰させて火からおろし、そこにおたまなどでそっと卵を入れ、蓋をして12分後に取り出す。
- ②新玉ねぎを縦に薄切りにする。【A】を合わせておく。
- ③ボウルにひき肉、新玉ねぎ、塩、片栗粉、酒大さじ1を入れよく混ぜ、4等分にして平たい丸形にまとめる。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を並べる。焼き色がついたら裏返し、酒大さじ2を加えてふたをする。弱火にして3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤合わせておいた【A】を加え、全体にからめながらさっと焼く。
- ⑥器に盛り、①で作っておいた温泉卵を添えて完成。