



玉ねぎのための生姜焼き



材料	2人分
玉ねぎ	200g
A 豚ひき肉	40g
A 生姜（すりおろす）	1 かけ
A 玉ねぎ（すりおろす）	40g
小ねぎ	適量
サラダ油	小さじ1
★ 酒	大さじ2
★ 醤油	小さじ1
★ 砂糖	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎはくし切りにする。Aの生姜、Aの玉ねぎをすりおろしておく。
- 2 フライパンに油を引いて熱し、くし切りにした玉ねぎを焼く。両面に焼き目がついたら、水大さじ3（分量外）を足して蓋をして5分程度蒸し焼きにする。
※玉ねぎの大きさ・厚みによって、火のとおりが異なるため、蒸し時間は調整してください
- 3 玉ねぎは、一旦皿に取り出す。
- 4 同じフライパンにAを入れ、混ぜ合わせるようにして、中火でひき肉を炒める。
- 5 ひき肉に火が通ったら、★を加え、皿に出しておいた玉ねぎをフライパンに戻し、タレと絡めながら炒める。
- 6 水溶き片栗粉を回しかけ、とろみがつくまで加熱する。
- 6 皿に盛り付け、小ねぎを散らす。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	8.1 g
脂質	5.6 g
炭水化物	13.6 g
食塩相当量	0.8 g
野菜摂取量	120 g

栄養士からのコメント

玉ねぎには、高い抗酸化作用のあるケルセチンという成分が含まれており、体内の酸化ストレスを抑えてくれます。また、辛み成分である硫化アリルは、新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにする効果があります。

生で食べると硫化アリルが効率よく摂取できるため、加熱や生食など、色々な食べ方で玉ねぎの恵みをしっかり吸収しましょう。