

今月のオススメレシピ

2024.3
第120回
担当:高松

第120回のテーマ「旬の食材新玉ねぎを使ったレシピ」

だんだん春らしくポカポカした日が増えてきましたね。
今回は旬の新玉ねぎのレシピをご紹介します！！

新玉ねぎの挟み焼き

材料(2人分)

- | | | | | |
|-------|-------------|---|-------|-------|
| ●玉ねぎ | …1玉(200g程度) | ★ | ●酒 | …大さじ3 |
| ●小麦粉 | …大さじ1 | | ●本みりん | …大さじ2 |
| ●鶏ひき肉 | …180g | | ●しょうゆ | …大さじ2 |
| ●塩 | …0.5g | | ●砂糖 | …大さじ1 |
| ●溶き卵 | …1/2個 | | ●ねぎ | …お好みで |
| ●こしょう | …0.5g | | | |
| ●サラダ油 | …大さじ1 | | | |



栄養成分(1人分)

エネルギー : 425kcal
たんぱく質 : 20.6g
脂質 : 20.1g
炭水化物 : 31.3g
食塩相当量 : 2.6g

〈作り方〉 調理時間:約30分

- ①玉ねぎを4等分の輪切りにして、片面に小麦粉をまぶしておく。
- ②ボウルに鶏ひき肉、塩、溶き卵、こしょうを入れてこねる。
- ③②を2等分にして、玉ねぎで小麦粉をまぶした面が内側になるよう挟み、形を整える。
- ④フライパンにひいたサラダ油を中火で熱し、③を入れ片面に焼き目がついたら裏返し、蓋をして10分程加熱する。
- ⑤余分な油をペーパーでふき取り★を入れ、からめながらつやがでるまで加熱する。
- ⑥お好みでねぎをちらし、お皿に盛り付けたら完成！

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

玉ねぎにはポリフェノールの一種であるケルセチンが多く含まれており、抗酸化作用をはじめとするさまざまな働きが期待されています。
また、新玉ねぎは通常の玉ねぎと比べ、保存期間が短いです。栄養を逃さないためにも、**早めに食べるのがおすすめ**です。

