

タマネギの丸ごと煮



材 料(4人分)

- ・タマネギ・・・・・・・・・・ 4個
- ・鶏ひき肉・・・・・・・・・・ 100g
- ・えのき・・・・・・・・・・ 10g
- ・グリーンピース・・・・・・・・ 40g
- ・昆布・・・・・・・・・・ 10cm
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・ 適量

A

- 〔・しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 〔・塩・・・・・・・・・・ 小さじ2/3

B

- 〔・片栗粉・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 〔・水・・・・・・・・・・ 大さじ2

作り方

- ①タマネギの皮をむく。ただし、煮たときに中身が飛び出さないように、茎と根元は残しておく。
- ②鍋にタマネギと昆布、かぶる位の水とAの調味料を入れ、弱火で煮る。
- ③タマネギが柔らかくなったら鶏ひき肉、適当な長さに切ったえのきを加え、しょうゆで味を調える。
- ④タマネギを器に盛り、茎を切り取る（スープは鍋に残したままにする）。
- ⑤鍋のスープにBの水溶き片栗粉を加え、好みのとろみをつけ、タマネギにかける。
- ⑥上にグリーンピースを散らす。