

## 玉ねぎの丸煮 そぼろあん

### 材料 (4人分)

- 玉ねぎ・・・・・・・・・・4個
- そばろ
  - ひき肉・・・・・・・・100g
  - 砂糖・・・・・・・・小さじ1
  - しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
  - みりん・・・・・・・・大さじ1/2
- だし汁・・・・・・・・・・2カップ
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
  - かたくり粉・・・・・・・・大さじ1
  - 水・・・・・・・・・・大さじ1
- おろししょうが・・・・・・・・1かけ分



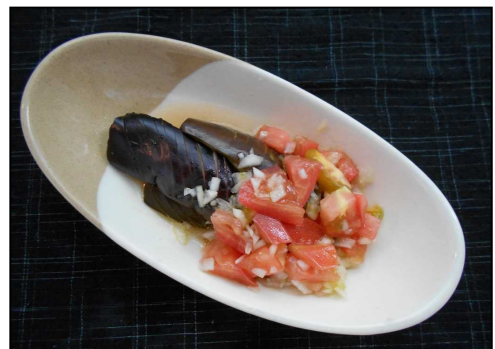
### 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、根元のひげ根を切り取り、浅く十字に切り目を入れ、先のほうは少し切り落とす。
- ② 鍋にそばろの材料を入れて、菜ばし4～5本でかき混ぜ、中火にかけて混ぜながら、そばろに火を入れ、取り出す。
- ③ ②の鍋にたまねぎを入れ、だし汁・砂糖・みりん・しょうゆを加え、ふたをして中火で30～40分煮る。
- ④ 玉ねぎがやわらかくなったら、②のそばろを戻し入れ、水どきかたくりで、とろみをつける。器に盛って、おろししょうがをのせる。

## 蒸しなすのトマトドレッシング

### 材料 (4人分)

- なす・・・・・・・・・・4個 (280g)
- トマト・・・・・・・・・・1個 (200g)
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・60g
- A
  - 食塩・・・・・・・・小さじ1/4
  - 酢・・・・・・・・・・大さじ2
  - オリーブ油・・・・大さじ1
  - こしょう・・・・・・少々



### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に切る。皮に斜めに切り目を入れてから、縦半分に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジで3分(500W)加熱する。
- ② トマトは1cm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ Aを合わせ、②を加えて混ぜる。
- ④ 皿になすを盛り、③をかける。