

## 丸ごと新玉ねぎのあんかけ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 169kcal、たんぱく質 14.5g  
脂質 0.8g、食塩相当量 1.4g

### 材料(2人分)

|           |              |       |          |
|-----------|--------------|-------|----------|
| 新玉ねぎ(中)   | 2個(400g位)    | ◎むきえび | 100g     |
| 小ネギ       | 5g           | ◎はんぺん | 50g      |
| 小麦粉       | 3g           | ◎生姜   | 1g       |
| ★鶏ガラスープの素 | 小さじ1(2.5g)   | ◎片栗粉  | 大さじ1(9g) |
| ★水        | 150ml        | ◎食塩   | 0.5g     |
| ★片栗粉      | 大さじ1/2(4.5g) | ◎こしょう | 少々       |

### 作り方

1. 新玉ねぎは、皮をむき根の部分を切り落とし、頭の部分は上から1cmを切り落とす。外側と底を残してスプーンで中をくり抜き、くり抜いた玉ねぎはみじん切りに切る。小ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
2. むきえびは包丁で粗く刻み、はんぺんは細かく潰す。ボールにむきえびとはんぺんを入れてよく混ぜ合わせ、生姜、片栗粉、食塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. 玉ねぎの内側に小麦粉をふり、2を詰め込む。耐熱皿にのせラップをかけて電子レンジ(600w)7分、玉ねぎに火が通るまで加熱する。
4. 鍋に、水、鶏ガラスープの素、みじん切りの玉ねぎを入れて煮立たせ、玉ねぎに火が通ったら大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。3の玉ねぎを器に盛り、上からあんをかけ、小ねぎを散らす。

