



4/6(火) ふろふき新玉ねぎ～肉みそのせ

(材料)

新玉ねぎ：2 玉

昆布

水

鶏ひき肉：200 g

酒：大さじ 2

砂糖：大さじ 2

みそ：大さじ 2

しょうゆ：小さじ 2

みりん：大さじ 1～2

- ① 耐熱皿に昆布と横半分に切った玉ねぎをのせ、水を少々振る。ラップをして 4～5 分レンジ加熱する。
- ② 鍋に鶏ひき肉と酒を入れて火を点け、色が変わってきたら調味料を入れて、練るように混ぜながら加熱する。
- ③ 濃度を見ながらみりんで調整する。
- ④ 玉ねぎの上に乗せ、柚子や木の芽などをあしらう。

柚子、木の芽など

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。