



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 26

第2次 とよあけ健康21計画

新玉ねぎのそぼろ煮

野菜1人
185g

★材料(2人分)★

- ・新玉ねぎ 1 + 1/2個
- ・にんじん 40g
- ・乾燥ひじき 大さじ3
- ・鶏ひき肉 100g
- ◎・水 1カップ
- ◎・砂糖 大さじ1/2
- ◎・しょうゆ 大さじ1
- ◎・塩 少々



★作り方★

- ①新玉ねぎは1個を4つのくし形に切り、にんじんは細切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、やわらかくなったら2~3回水をかえて洗う。
水気をきって鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、煮立ったらざるにあげる。
- ③鍋に◎を入れ、新玉ねぎ、にんじん、ひじきを入れ、煮立ったら中火にして落しぶたをし、10分ほど煮る。

【③専門家部門 考案:JA尾東あいち 食育ソムリエ:森 克代さん】