



じのもん野菜料理コンテスト 準グランプリ・レシピ



『たまねぎの中華クリームあんかけ』



じのもん。

材 料 (2人分)

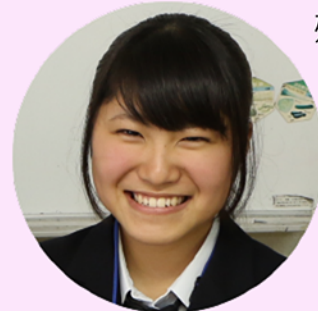
◎たまねぎ	1個	しょうゆ	適量
◎ロマネスコ	4房	牛乳	大3
◎れんこんスライス3枚ほど		水(たまねぎとあんの	
にんじんスライス5枚ほど		野菜がひたるくらい)	
ひき肉(ぶた) 50g		油	小さじ1
マーボー豆腐の素 大さじ1		ミニトマト	1個
ウエイユー		鷹の爪	輪切りひとつまみ
(たまねぎを煮る方) 大さじ2		片栗粉	小さじ1
(あんの方) 大さじ1			

作り方



- ① たまねぎを横に半分に切る。(繊維に直角)
★れんこん、★にんじんをみじん切りにする。
★ロマネスコは4房に切り、茎の部分は薄く輪切りにする。(★はあんの方で使う)
ミニトマトを4等分に切る。
- ② たまねぎをなべに入れ、水をたまねぎがひたひたになるくらい入れ、さらにウエイユー(大さじ2)を入れ、中火にかけてふたをする。(約15分程度)
- ③ フライパンに油をしき、ひき肉を炒める。火が通ったらマーボー豆腐の素を入れ混ぜたら火を止める。
- ④ なべに★れんこん、★にんじんを入れ、水を野菜がひたひたになるくらいまで入れます。ウエイユー(大さじ1)を入れてしょうゆをひと回し入れる。(中火)
- ⑤ あんの野菜に火が通ったら、たまねぎを煮たスープをあんのなべに入れ中火にかけ、③のひき肉と牛乳と★ロマネスコの茎を入れる。火を止め、水で溶いた片栗粉を入れ、再び火にかけとろみをつける。
- ⑥ ロマネスコの花の方を茹でておく。
- ⑦ たまねぎを皿の中心に置き、あんを穴あきおたまでかけ具だけをたまねぎの上に乗せる。

ミニトマトとロマネスコをたまねぎの囲りに飾り付け
残りのあんをたまねぎの囲りにかける。
鷹の爪を飾りつけたら完成。



考案者

大野梨可さん (館山総合高校2年)

たまねぎを煮ることによって、
甘くなり食べやすくなります!

事業者: アグリッシュたてやま
(館山市農産物直売所連絡協議会)

