

5.

たまねぎの 中華クリームあんかけ

山 館
じのもん料理
コンテスト



アピール ポイント

- ・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。
- ・あんにれんこんを使ったのでいろいろな食感が楽しめます。
- ・中華の味付けにマーボー豆腐の素を使ったので手軽に作れます。
- ・トマトを飾ることによって色鮮やかになります。

材 料

- ・たまねぎ 1個
- ・ロマネスコ 4房
- ・れんこん スライス3枚ほど
- ・にんじん スライス5枚ほど
- ・豚ひき肉 50g
- ・マーボー豆腐の素 大1
- ・ウエイユー（たまねぎ用） 大2
（あん用） 大1
- ・しょうゆ 適量
- ・牛乳 大3
- ・水 たまねぎ&あんの野菜が浸るくらい
- ・油 小1
- ・ミニトマト 1個
- ・鷹の爪の輪切り 飾り
- ・片栗粉 小1

作 り 方



- ①たまねぎを半分に切り、（繊維に直角で切る）ミニトマトを4等分にする。
★れんこん、★にんじんをみじん切りにし、★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）
- 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る。ウエイユー（大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。
- ④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。
- ⑤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る。ウエイユー（大）を入れてしょうゆをひと回し入れる。（中火）
- ⑥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る。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、再び火にかけてろみをつける。
- ⑦ロマネスコの花の方を茹でておく。
- ⑧たまねぎを皿の中心に置く。あんを穴あきおたまで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周りに飾り付ける。残りのあんをたまねぎの周りにかける。鷹の爪を飾りつけたら完成。