

そぼろあんかけ玉ねぎステーキ

森山支部食改さんのおすすめレシピ



NEW
 動画で
 作り方を
 配信中!!



(1人分：228kcal)

〔 材料／2人分 〕

- タマネギ1個
- 合い挽き肉100g
- エリンギ(みじん切り)20g
- ニンジン(みじん切り)20g
- おろしニンニク少々
- だししょうゆ大さじ3/4
- 水 大さじ2
- 片栗粉 少々
- 小ネギ適宜

A {

〔 作り方 〕

- ① タマネギ(2cm輪切り)を耐熱皿に入れ、ラップをふんわりとかけ、レンジ600Wで約2分加熱する。
- ② フライパンで①のタマネギを両面こんがり焼き、皿に取り出す。そのフライパンにおろしニンニク、挽き肉、エリンギ、ニンジンを加え弱火で炒める。
- ③ 挽き肉の色が変わったら、混ぜたAを加え、とろみがつくまで加熱する。
- ④ ②のタマネギの上に③をかけ小口切りにした小ネギをのせる。