

新たまねぎのけったん

エネルギー：240kcal 調理時間：20分

講師：土井 善晴

材料 (4人分)

- ・牛ロース肉（薄切り）＊ 200g
- ・新たまねぎ（600g） 2～3コ
- ・サラダ油
- ・塩

＊牛切り落とし肉でもよい。

下ごしらえ なし

作り方

1. たまねぎは皮をむいて、芯をくりぬく。横半分に切り、水につけながら輪状にほぐす。
〈★メモ〉水の中だと、輪の隙間に水が入って、ほぐれやすくなります。
2. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、水けがついたままのたまねぎを、強めの中火で動かさずに焼く。焼き色がついてきたら、塩少々をふり、ややしんなりするまで炒める。
〈★メモ〉ここでの塩は味つけというより新たまねぎの甘みを引き出す役割。入れすぎないように意識してください。
3. 牛肉をたまねぎの上にかぶせるようにして広げ、塩少々をふる。フライパンにふたをして、ごく弱火で約6分間蒸し焼きにする。
4. ふたを取り、強火にしてざっくりと混ぜ合わせて器に盛る。
〈★メモ〉肉の色がほぼ変わり、肉汁が落ちてたまねぎに肉の味が移ったところで、上下を返すように混ぜます。