

新玉入りふわふわ肉だんご



調理時間：20分

分量：4人分（16個分）

材料

- 豚ミンチ 200g
- 新玉ねぎ 大1個
- ◆片栗粉 大さじ2
- ◆醤油 小さじ1・1/2
- ◆塩 少々
- 酒 大さじ1
- 水 大さじ1
- 酢醤油
(米酢 小さじ1 醤油 小さじ1)

作り方

1. 新玉ねぎは100g分取り分け、残りを太めのせん切りにする。
2. フードプロセッサーに玉ねぎ100g分を入れ攪拌する。細かくなったら豚ミンチ、◆を加えさらに滑らかになるまで攪拌する。
3. 2を16等分し、手に油（分量外）を塗り丸める。
4. フライパンに切った新玉ねぎを入れ中火で2～3分加熱する。玉ねぎを端に寄せ、3を並べる。酒と水を加え、蓋をし、弱火で10分蒸し焼きにする。
5. 酢醤油を作る。米酢と醤油を同量混ぜ合わせる。
6. 皿に盛り、酢醤油を添えたら完成。

ワンポイントアドバイス

・新玉ねぎは、白玉ねぎという品種が主で、水分が多く、辛味が少ないのが特徴です。甘味も強く、火を通すことでさらに甘味が増すのでじっくり焼いて甘みを引き出しましょう。

・豚肉に含まれる疲労回復に役立つ栄養素ビタミンB1と、玉ねぎに含まれるアリシンという成分は相性が良く、一緒に食べるとビタミンB1の吸収率をアップさせてくれます。ごはんのおかずにもってこいですね。