

肉詰め佐渡産たまねぎのカレースープ煮



◆材料（4人分）	155 kcal ※一人分あたり		
佐渡産たまねぎ	4個	合挽肉	200g
塩	小さじ1/2	水	適量
カレーのルー	1皿分	コンソメの素	小さじ2
塩・コショウ	少々		

◆作り方

- ①. たまねぎは上の1/4を切り取る。外側を2枚程度残してスプーンで内側をくり抜く。
- ②. くり抜いたたまねぎはみじん切りにする。
- ③. ②の100gと合挽肉、塩（小さじ1/2）、コショウと合わせ混ぜ、①の中に詰める。
- ④. 鍋に③と②の残り全部を入れ、水をかぶるぐらいに張る。火にかけコンソメの素、カレーのルー、塩・コショウをし、15～20分ほど煮る。

佐渡産たまねぎ 購入場所

- ・佐渡島内のAコープ各店
- ・県内スーパー
- ・農産物直売所 よらんか舎 ※8/2 OPEN

フードコーディネイト

野股正宏

「ヒロクッキングスタジオ」

<http://www.hiro-cooking.com>