

食卓に野菜を！おいしさ広がる野菜レシピ

Vol.27

リング玉ねぎの豚肉巻き



ホットケーキミックスで オニオンリング



【材料】

- ・玉ねぎ...1個
- ・豚肉薄切り...約200g（バラ肉またはもも肉）
- ・塩・こしょう...適量
- ・片栗粉...適量
- ・油...少々
- ・酒、みりん、しょうゆ...各大さじ1
- ・トマト...1個
- ・貝割れ大根...1パック

【作り方】

- ①玉ねぎは1cm幅の輪切りにします。中身をいくつか抜いてドーナツ状にする。
- ②豚薄切り肉（今回はバラ肉、ももしゃぶしゃぶ用でもよい）をぐるぐる玉ねぎにまきつける。軽く塩こしょうし、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンを加熱し、薄く油をひき、②を入れて焼く。フタをして片面が焼けたら、裏面を焼く。
- ④両面が焼けたら、酒・みりん・しょうゆを加えて照り焼きにする。
- ⑤トマトを輪切りにし、貝割れ大根は食べやすい大きさに切り、④の肉巻きと盛り付ける。

作り方

YouTube→



【材料】

- ・玉ねぎ...1個
- ・ホットケーキミックス...100g
- ・水...100cc
- ・塩...小さじ1/2
- ・青のり...適量
- ・油...適量

【作り方】

- ①玉ねぎは1cm弱の輪切りにし、中身をいくつか抜いてほぐしたものに片栗粉をまぶしておく。
- ②ホットケーキミックスに水、塩を加えて混ぜ、青のりをお好みの量加えて混ぜる。
- ③フライパンに多めの油をひいて加熱し、①の玉ねぎを②の生地にくぐらせながら揚げ焼きにしていく。
- ④両面焼き色がついたら、引き上げる。

残った抜いた玉ねぎは電子レンジで1分加熱し、薄切りにし、わかめとツナとポン酢、白ごまを和えると1品出来上がりです！



魚津市健康センター