

# 「玉ねぎのれごとスープ」(4~5人分)

## (材料)

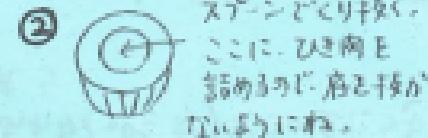
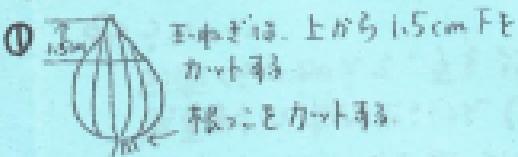
- ・玉ねぎ 5個
- ・ひき肉 250g ……こってり味が好きな方は、豚肉。  
あさり味が好きな方は、鶏肉を量んで下さい。
- ・ベーフン 3枚 ……1cm幅に切る。

(普通の鍋では弱火で1時間以上煮込む下さい。ただし、玉ねぎの外側が固めたり、圧力鍋はほど玉ねぎの甘みは凝縮されてしまう。)

A	・塩 小1/2
	・こしょう 少々
	・ナツメグ 少々
	・しょうが 1かけ ……みじん切り
	・(こんにゃく いがけ ……みじん切り)

B	・顆粒洋風スープ 小2
	・塩 小1/2 ~
	・こしょう 少々
	・コ-リエ 2枚

## (作法)



③ ①でカットされた玉ねぎと②でくり抜かれた玉ねぎをみじん切りにする。みじん切りした玉ねぎ5個とひき肉と④をボウルに合わせて、よく混ぜる。残ったみじん切り玉ねぎは、ハニーバグ、チャーハン、スープ、パスタ等の具材に使って、ラップに包んで冷凍保存しておこう。

④ ③とスナ-ンで玉ねぎのまん中に詰める。余った肉には、煮込みに使いたい。スナ-ン鍋にして、朝は翌日、高野豆腐に詰めて、煮物に使う。

⑤ 圧力鍋に④の玉ねぎと並べて入れて玉ねぎがひたひたにかかるくらいの水とベーコンと⑤を入れる。

⑥ 火にかけ、圧力がかかるから弱火で5分加熱。火を止め圧力鍋で蒸す。

\*料理担当者

⑦ 火下を開け、塩、こしょう味ととのえる。(好みに)