



# 「玉ねぎたっぷりエビピラフ」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：2人分



## 材料

乾燥刻み玉ねぎ	スプーン大	山盛り2杯		
米		1合	塩	小さじ1/2
冷凍エビ		100g	こしょう	少々
ミックスベジタブル		40g	酒	大さじ1
バター		15g	水	大さじ1

## 作り方

1. 米はといで、1合の水を加えて、30分以上浸水しておきます。
2. 1に塩、こしょうを加え、軽く混ぜ、乾燥刻み玉ねぎを振り入れ、冷凍のままエビ、ミックスベジタブルを加えます。
3. 2に酒、水をふりかけ、バターを乗せて、炊飯器で炊き上げ、全体にふっくら混ぜて仕上げます。



### 【チップ先生の一言アドバイス】

※エビのはらわたが気になる方は、  
予め除いてある冷凍エビを使いましょう。

※エビ以外にも、鶏肉やウィンナー、  
ベーコンなどお好みの具を入れても美味しいです。





# 「玉ねぎたっぷりオニオンソースハンバーグ」

料理研究家 管理栄養士 座間 峰子 作成

材料：2人分



## 材料

乾燥刻み玉ねぎ スプーン大 山盛り3杯  
合挽肉 200g  
卵 1個  
パン粉 大さじ3  
牛乳 100ml  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
ナツメグ 少々  
サラダ油 大さじ1

(オニオンソース)  
乾燥刻み玉ねぎ スプーン大 山盛り2杯  
ケチャップ 大さじ2  
中濃ソース 大さじ1  
醤油 小さじ1  
水 250ml

## 作り方

1. 牛乳に乾燥玉ねぎ、パン粉を順に加えておきます。
2. ボウルに合挽肉、調味料を加えて良く混ぜ合わせ、卵も加えて良く混ぜます。
3. 1を加えて更によく混ぜ合わせ、2等分にして俵型に形を整えます。
4. フライパンにサラダ油を熱し、中火で2～3分程度焼き色を付け、裏返して蓋をして弱火で8～10分程度中までしっかり火を通し、フライパンから外します。
5. 4のハンバーグを除いたフライパンに分量の水、乾燥玉ねぎを加えて火にかけ、軽く混ぜながら沸騰させ、調味料を加えて、軽くトロミが付くまで煮詰めます。
6. 皿に4のハンバーグ、5のソースを盛りつけ、お好みで付け合わせを添えて仕上げます。

### 【チップ先生の一言アドバイス】

※ハンバーグだねを作る際に、乾燥玉ねぎは牛乳をよく染み込ませておきたいので、必ずパン粉より先に入れます。

