

もちもち食感の玉ねぎもち



【栄養価(1人分ポン酢しょうゆなし)】

エネルギー：124kcal

たんぱく質：0.9g

脂 質：3.1g

炭水化物：23.9g

食塩相当量：0.3g

【材料(2人分)】

玉ねぎ	中1個
片栗粉	大さじ4強(40g)
塩	少々
オリーブオイル	適量
ポン酢しょうゆ	適量

【下準備】

○玉ねぎ・・・みじん切り

【作り方】

- ① ボウルに玉ねぎ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ、数分なじませる。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、大きめのスプーンなどで少し押さえながら形を整え、弱火～中火でじっくり火を通す。
- ③ 両面に焼き色がついたら皿に盛る。

ポン酢しょうゆや一味など、好みの調味料で食べてください。
新玉ねぎで作ると美味しいです。