

ハーブミートボールと

葉玉ねぎの蒸し焼き



材料・分量（4人分）

● 葉たまねぎ	4本
● 豚ひき肉	200g
● たまねぎ	1/4個
● にんにく	1片
● 乾燥ローズマリー	少々
● パセリ	2束
● 塩こしょう	少々
● オリーブオイル	大さじ1

作り方

- 1 ボウルに豚ひき肉、すり下ろしたたまねぎとにんにく、ローズマリー、みじん切りにしたパセリを入れ、少し強めの塩こしょうをして手でよくこねる。そのまま一晩寝かせる
- 2 寝かせた肉をミートボールの形に成形して、厚手の鍋に敷き詰める
- 3 葉玉ねぎは白部分と青い部分に分けて、白い部分は縦に4等分、青い部分は10cmほどにカットして、ミートボールの上にのせる。葉たまねぎに軽く塩をしてからオリーブオイルを廻しかけ、アルミホイルのおとし蓋と鍋の蓋をしてごくごく弱火で、20～30分蒸し焼きにする。鍋の様子を見ながらミートボールに火がとおりと葉玉ねぎが柔らかくなったらでき上がり

セールスポイント

ミートボールの上にたまねぎをかぶせるとハーブの香りが全体いきわたります。弱火で蒸し焼きにすることで、葉玉ねぎの本来の柔らかな甘み食感を感じることができます。