

新玉ねぎ♡ひき肉のオーブン焼き

材料 (4人分)

新玉ねぎ(小玉) 2~3個 小麦粉適量
ひき肉(合びき、豚どちらでも) 200g
塩胡椒適量 プチトマト 4個位
スライスチーズ(とろけるタイプ) 4枚

■ ソース
E×オリーブオイル大さじ1 醤油大さじ1
レモン汁小さじ1 ブラックペッパーお好みで



作り方

1 新玉ねぎは5mm厚の輪切りにする。オーブンは200度で予熱開始。

2  オープンシートを敷いた天板に玉ねぎを並べ、茶こし等で小麦粉を振る。

3  玉ねぎの上にひき肉をのせ手のひらで押さえる。真ん中にくぼみ(火の通りを良くする為とトマトをのせ易く)を作る。

4  3に塩胡椒をして、200度のオーブンで20分焼く。(写真は焼きあがり)

5 焼いている間に、プチトマト、スライスチーズを1/4に切る。付け合わせの野菜も準備。

6  ソースの材料を合わせる。

7



一度取り出し(この時オーブンの温度を下げないように素早くドアを閉める)チーズとトマトをのせ再びオーブン 200度で5~7分

8



ソースをかけて♪

9



イングリッシュマフィンでハンバーガー風に♪

コツ・ポイント

大きな玉ねぎを使うと食べにくいので、その時はナイフフォークで。
ソースはお好みでケッチャップやウスターソースなどでも