

## ●ハッシュドオニオン●



新玉ねぎをまるまる1つ  
使っちゃおう！♪

材料 3~4人分	玉ねぎ	1玉(180g)	片栗粉	大さじ3
	ツナ缶	1缶(70g)	カレー粉	小さじ1/2
	ピザ用チーズ	40g	水	大さじ1

- ①玉ねぎは皮をむいて根をとり、ラップに包んで1分ほど加熱。  
♥目が痛くなりません&玉ねぎは加熱すると甘味が増します！♥
- ②①の玉ねぎを1cm角のみじん切りにする。
- ③ツナ缶の汁を軽く切り、その他の材料と混ぜ合わせる。
- ④油(分量外)をひいたフライパンにスプーンですくって入れ、両面こんがり焼く。

★ツナ缶をハムやソーセージに変えたり、ほかの野菜を入れてみたり。様々なアレンジで楽しんでくださいね♪。