



Recipe 5

ぜひ
お試し
ください♪

新玉ねぎと長芋のおやき



材料(4人分)

- ・新玉ねぎ…………… 中2個
- ・長芋…………… 40g(5cmくらい)
- ・ツナ缶……………60g(小1缶)
- ・薄力粉……………大さじ4
- ・醤油……………小さじ2
- ・塩……………少々
- ・ごま油…………… 適量
- ・ポン酢醤油(つけだれ用)
……………適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、長芋はすりおろす
- ② ボールに①、ツナ缶、薄力粉を入れて混ぜ、醤油と塩を加えさ
らによく混ぜる
- ③ 5cmの円形に丸める
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を並べて焼く
- ⑤ 表面がきつね色になったら出来上がり

ポイント

・お好みでポン酢醤油をつけて食べて
ください。