

料理名 玉ねぎと長芋のおやき



材料（4人分）

玉ねぎ	2個
長芋	40g
ツナ缶	1缶
卵	1個
薄力粉	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
ごま油	適量
ポン酢しょうゆ	適量



作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、長芋はすりおろす。
2. ボウルに1、ツナ、卵、薄力粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
さらに、しょうゆを加えて混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2をスプーンで形を整えながら並べて、両面をじっくり焼く。
4. お好みでポン酢につけて食べる。

POINT

よく混ぜて、じっくり焼きましょう！
ポン酢でさっぱりと頂ける一品です♪



栄養価

エネルギー 162kcal たんぱく質 6.4g 脂質 7.8g 塩分 0.8g

(出合校区)