

# 玉ねぎシューマイ

## 材 料（8個分）

- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4～5
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・とりがらスープの素・・・・・・・・大さじ1.5  
(又は、だしの素)



## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、片栗粉、ごま油、スープの素をまぜる。
- ③ ②をラップで包んでレンジで6分位加熱する。玉ねぎに火が通っていたらOK。

<レシピ提供者からのアドバイス>

- ・お好みでツナ缶（1缶約80g）を加えても良いです。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 四葉会