

玉ねぎピザ



材料 4人分

- ・玉ねぎ…………… 中2個(400g)
- ・ツナ缶(水煮)…………… 80g
- ・コーン…………… 40g
- ・ケチャップ…………… 小さじ8
- ・ピザ用チーズ…………… 80g
- ・油…………… 小さじ1
- ・パセリ…………… 適量

1

玉ねぎは輪切りにし、4等分にする。パセリは刻む。ツナは水を切っておく。



2

フライパンに油を熱し、玉ねぎを並べ中火で焼く。



3

玉ねぎが透きとおり、焼き目がついたら裏返す。ケチャップを塗って、ツナ、コーン、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。パセリをちらして完成。

