

# 蒸し玉ねぎ 野菜炒め詰め

## 材料（ 3人分）

玉ネギ	3 個
キュウリ	1/2 本
キャベツ	1/6 個
ニンジン	1/3 本
シーチキン	1 缶
卵	2 個
塩	少々
味の素	少々



## 作り方（調理時間 35 分）

1. 玉ネギの中身をくり抜く
2. キャベツ、キュウリ、ニンジンを切って炒め、塩と味の素で味付け
3. 粗熱が取れたら、卵とシーチキンを入れてよく混ぜる
4. ③を玉ネギの中に詰める
5. 180℃で約 20 分、玉ネギを蒸す
6. 盛り付けて出来上がり

## お料理 PR、工夫した点

- ・玉ネギを器にしたところ。
- ・色取りに気がついたところ。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

皆、美味しいと言ってくれた。