

2024年2月号

【料理名】カレー風味のツナマヨパングラタン



【主材料】（2人分）

食パン（4枚切り）……2枚
ツナ（オイル漬け）……小1缶
卵……2個
ピザ用チーズ……60g
マヨネーズ……小さじ2
A 玉ねぎ（薄切り）…… $\frac{1}{2}$ 個分
A 小麦粉……大さじ $\frac{1}{2}$
A カレー粉……小さじ1
A 塩……小さじ $\frac{1}{3}$
A 牛乳…… $\frac{1}{2}$ カップ
A こしょう……少々

【作り方】

1. パンは耳の内側1cm、底7mmほどを残して切りこみを入れ、パンの底を傷つけないようにくり抜く。
2. 耐熱ボウルにAを上から順によく混ぜ合わせ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分加熱する。油をきったツナを加えて混ぜる。
3. 1の底にチーズの半量を等分に敷きつめ、2を入れる。中心をくぼませて卵を割り入れ、残りのチーズを散らしてマヨネーズをかける。オーブントースターで8～9分焼く。

※好みでパセリ（みじん切り）をふる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。