

2024年4月号

【料理名】ツナメルト



【主材料】（2人分）

- 食パン（8枚切り）……4枚
- まぐろ（刺身用・切り落とし）……150g
- A ローリエ……1枚
- A 赤唐辛子…… $\frac{1}{2}$ 本
- A サラダ油…… $\frac{1}{4}$ カップ
- 新玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個
- きゅうりのピクルス……1本
- イタリアンパセリ……3本
- スライスチーズ（チェダー）……2枚

【作り方】

1. まぐろは塩と砂糖各小さじ $\frac{1}{4}$ 、粗びき黒こしょう少々をまぶし、全体になじませる。10分おいて水気を拭く。
2. 小鍋にAを入れ、1を1枚ずつ加えて油をからめ、中火にかける。表面が白くなり始めたらとろ火にし、まぐろを返しながらか全体が白くなるまで3分ほど煮、そのまま粗熱をとる。
3. 玉ねぎ、ピクルス、パセリは粗く刻んでボウルに入れ、2の油をきって加える。マヨネーズ大さじ2を加え、粗くほぐしながら混ぜる。
4. パンの両面にバターを小さじ1ずつ塗り、2枚に3と、チーズを1枚ずつのせ、残りのパンではさむ。フライパンに並べて中火にかけ、へらで押さえながら2分、返して弱火で3分焼く。斜め半分に切る。

●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。