



オーストラリア 連邦

ツナモネ (オーストラリア連邦)

とろりとしたやさしい味わいに、パン粉の香ばしさがアクセントです。



栄養成分

1人分

エネルギー	299kcal
たんぱく質	13.2g
カルシウム	235mg
食塩相当量	1.2g

材料

4人分

玉ねぎ	1/2個 (100g)
セロリ	1本 (100g)
ツナ油漬け缶	2缶 (140g)
コーン缶 (缶汁をきる)	1缶 (120g)
明治北海道バター	50g
小麦粉	1/4カップ
明治おいしい牛乳	2カップ
明治北海道十勝熟成3種のチーズ	50g
塩・こしょう	各少々
パン粉 (乾燥)	1/2カップ

作り方

〈下準備〉

オーブンを230℃に予熱します。

- 1 玉ねぎとセロリはみじん切りにします。
- 2 フライパンまたは鍋にバターを熱し、①を入れて玉ねぎが透明になるまで中火で炒めます。小麦粉を加え混ぜ、焦がさないようにさらに約2分炒めます。
- 3 火を止め、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜます。
- 4 再び火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、混ぜながら約5分とろみがつくまで煮ます。ツナを缶汁ごと加え、コーンとチーズを加え混ぜ、塩、こしょうで味をととのえます。
- 5 耐熱皿に流し入れてパン粉を全体にふり、230℃のオーブンで約15分、きつね色になるまで焼きます。

✓ 仕上げはオーブントースターでも焼けます。

✓ 小麦粉は焦がさないようにしっかり炒め、粉臭さをとります。牛乳は数回に分けて加え、そのつどよく混ぜるとだまになりにくいです。