

ツナサンド

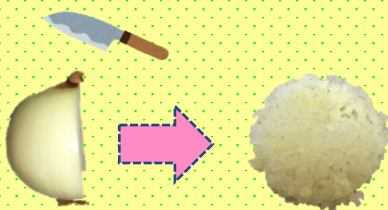
—朝ごはん・昼ごはんにぴったり—

<材料>コッペパン 2、3個

ツナオイル漬け	1缶
白ワイン	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
ピザチーズ	10g
コッペパン	2~3個



1. 玉ねぎをみじん切りにする。



2. 耐熱容器に玉ねぎをいれ、ラップをかけ、電子レンジで500W、1分間加熱する。



500wで1分



3. いったん取り出してかき混ぜる。さらに1分間加熱する。



500wで1分



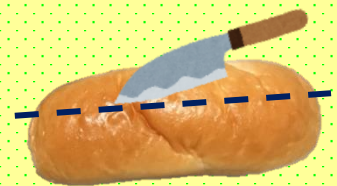
4. ツナの汁気をきっておく。



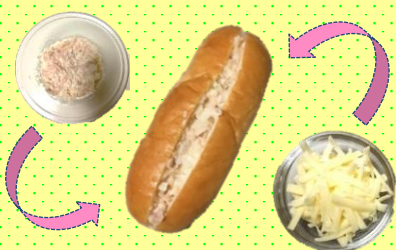
5. ツナと加熱した玉ねぎを合わせ、白ワイン、マヨネーズ、こしょうで味付けをする。



6. コッペパンに切れ目を入れる。



7. パンに5のツナマヨをはさむ。チーズをのせる。



8. 耐熱皿にパンをのせ、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。(目安: 500Wで1分から1分30秒)



500wで1分~1分30秒

