

ツナメルト

※ツナメルト 2個分

【材料】

ツナ(手作りする場合、下に作り方を記載しています) 100g

セロリのみじん切り 30g くらい

玉ねぎのみじん切り 30g

寿司酢(なければ酢と少しの砂糖) 大さじ 1

セロリの葉 6枚分(荒みじん切り)

ケイパー 小さじ 1

マヨネーズ 大さじ 3

塩こしょう 適宜

食パン(8枚きりの薄さに) 4枚

オリーブオイル 適宜

チェダーチーズ スライス 2枚

【作り方】

耐熱のボウルにセロリ、玉ねぎ、寿司酢を入れて、ラップをして1分加熱する。

そこにツナをほぐして入れて、混ぜる。セロリの葉、ケイパー、マヨネーズ、塩胡椒を加えて混ぜる。

食パンの片面に刷毛でオリーブオイルを満遍なくぬり、

オイルを塗っていない面に、上記のツナ、チェダーチーズを挟み、オイルを塗っていない面で挟む。

フライパンに火をつけ、温まったらサンドしたパンを入れ、フライ返しで押さえながら、表面がカリッとす
るまで焼く。

～自家製ツナ～

マグロの柵 250～300g

塩 小さじ 1/3

オリーブ油 適宜

おこのみのハーブ

【作り方】

マグロ全体に塩を振り、キッチンペーパーでくるみ、30分ほどおく。

耐熱のビニールに入れ、マグロを覆うくらいのオリーブ油を入れ、ハーブも入れ、なるべく空気を抜き、蓋をする。湯を沸かして、そこに袋ごと入れ、ごく弱火にし、30分ほど火を通す。冷まして使う。