

ツナピザトースト



●「ツナ」について

「ツナ」というのは、「まぐろ」の英語での呼び名です。まぐろは「クロマグロ（本マグロ）・ミナミマグロ（インドマグロ）・メバチマグロ・キハダマグロ・ビンナガマグロ」の5種類にわけられます。生息地・体長・体重が違うだけでなく、味も大きく異なります。クロマグロは、「マグロの王様」とも言われる最高級品です。ツナの缶詰は、キハダマグロやビンナガマグロが原料になっています。

材料（4人分）		切り方	作り方
食パン	4枚		【下準備】 ① 油で★を炒めて煮込み、ソースを作る。 ② ●を炒めて、具を作る。 ③ 食パンにソースをぬり、具とチーズをのせて、オーブンで焼く。
★サラダ油	小さじ1/2		
★にんにく	1片	みじん	
★セロリ	30g	みじん	
★たまねぎ	30g	みじん	
★ホールトマト	40g	角	
★トマトチャップ	大さじ2強		
★砂糖	少々		
●ベーコン	30g	短冊	
●たまねぎ	60g	うす	
●ピーマン	20g	せん	
●ツナ(油漬)	40g		
ミックスチーズ	80g		