

## ツナトースト



玉ねぎやコーンの食感が楽しい、朝ごはんにおすすめのトーストです。

### 《調理のポイント》

食パンの端の方までしっかりと具を塗ると、一口目からおいしく食べられます。

### ◇材料（食パン2枚分）◇

- 食パン 2枚
- 玉ねぎ 1/4個
- バター 4g
- ツナ缶 1缶
- ホールコーン 大さじ2
- 練りからし 少々
- マヨネーズ 大さじ2.5

### ◇作り方◇

- ① 玉ねぎをみじん切りにします。
- ② 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ラップをかけて600wで1分30秒くらい温めます。
- ③ 温かいうちにバターを入れて溶かします。
- ④ 油を切ったツナとコーンを入れ、混ぜます。
- ⑤ マヨネーズとからしも加えて混ぜます。
- ⑥ 食パンに具を塗ります。
- ⑦ 230℃に余熱したオーブンで7分くらい焼きます。（オーブントースターでもOK）