



4人分

調理時間 約 15分

## 作り方



## 材料

ツナオイル漬け 2缶 (約 150g)  
玉ねぎ 1/2個・小さめなら1個  
マヨネーズ 大さじ1  
コンソメ顆粒 小 1/2  
塩・こしょう 少々  
ピザチーズ 20g  
コッペパン 2個

1 玉ねぎをみじん切りにする。ツナの汁気を切っておく。

2 耐熱容器に玉ねぎを入れてラップをかけ、レンジで1分加熱する。  
いったん取り出しコンソメ顆粒を加え、混ぜる。さらに1分加熱する。

3 ツナを入れて混ぜ、マヨネーズ、塩こしょうで味付けをする

4 コッペパンに切れ目を入れ、具を挟みチーズをのせる。

5 耐熱皿に④をのせ、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。  
(約1分)