



## 国産小麦と十六穀食パンでつくる 自家製ツナのオープンサンド



### 材料 2人分

国産小麦と十六穀食パン ……2枚  
 自家製ツナ ……100g  
 新玉ねぎ ……1/6個  
 イタリアンパセリ ……適量  
 黒こしょう ……お好みの量

#### 自家製ツナの材料(作りやすい分量)

マグロ(刺し身) ……150g  
 オリーブ油 ……120g

#### [A]

塩 ……3.6g(オリーブ油の3%)  
 ローリエ ……1枚  
 ローズマリー ……1/2~1本  
 黒こしょう(粒) ……5~6粒

### 作り方

- ① マグロに塩(分量外)をふり、10分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭き取る。マグロが大きい場合は鍋に入る大きさに切る。
- ② 小鍋にオリーブ油と[A]を入れて弱火にかけ、①のマグロを入れる。沸々してきたら10分ほど煮て、自家製ツナをつくる。
- ③ 新玉ねぎは薄切りに、ツナは食べやすい大きさにほぐし、和える。
- ④ 「国産小麦と十六穀食パン」を焼き、③をのせ、イタリアンパセリをちらす。お好みで黒こしょうをふる。

※ツナは油に浸っている状態で保存容器に入れ、冷蔵庫で1~2週間ほど保存可能です。  
 ※ツナは、ツナ缶でも代用できます。