



Hello Green EVERY × パンゲア FMK

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

常備しとくと便利なツナ缶で

# ツナソース

お肉にも、野菜にもパンにも合います!!  
作り置きOK!!

## ■材料■

ツナ缶 ... 1缶  
にんにく ... 1片  
アンチョビ(ワレ) 2枚  
卵黄 ... 2コ分  
オリーブオイル ... 1/2カップ  
マヨネーズ ... 大さじ2  
レモン汁 ... 大さじ1  
フレンチマスタード ... 小さじ1  
白こしょう ... 少々  
塩 ... 少々

約 1 1/2 かつ分

④



## ■作り方■

- ① ツナは、ザルにあげて汁気をきる  
にんにくは 半分は切って芯を取り、うす切りにする
- ② ミキサーまたはフードプロセッサーに①と④を入れ  
なめらかになるまで、かくはんする。
- ③ 味をみて 塩をする

・冷凍保存ができます!!

バットにラップをしき、ツナソースを平らに流し  
ラップをかけて冷凍庫で冷やし固めます。  
固くなりすぎることなく、カレー肉のような固さ。  
必要な分だけ切り分けて使えますよ

“ツナソースアレンジ”  
チキンのソテーのソースやグラタン、コロッケや  
パンの上のせて、ツナソーストーストなど  
使い方はいろいろ



何でも相性ゲー!