

# 白汁吞拿魚意粉 (Pasta with Tuna in White Sauce)

## 材料：

油浸吞拿魚 1 罐  
洋葱 1/4 個  
意粉類 100 克

## 白汁調味料：

鹽 少許  
胡椒粉 少許  
雞粉 1/2 茶匙

## 白汁 (White Sauce)：

牛油 25 克  
麵粉 25 克  
牛奶 250 毫升

## 意粉調味：

鹽 少許  
混合香草 1/2 茶匙

## 烘面用：

車打芝士 (Cheddar cheese) 25 克

## 製法：

1. 將吞拿魚連油壓碎。
2. 耐熱碟塗油。
3. 將半煲水煮沸，加入 1/2 湯匙油及意粉，煮約 15 分鐘至稔；瀝乾水份，加入鹽及混合香草，放耐熱碟內。
4. 切碎洋葱，將芝士磨成茸。
5. 煮溶牛油，加入洋葱，爆炒片刻。
6. 離火，攪入麵粉，徐徐拌入牛奶。
7. 白汁用慢火煮滾，須不停攪動，滾後煮 1 分鐘。
8. 拌入吞拿魚，加入調味料。
9. 將白汁吞拿魚倒於意粉上，將芝士茸灑於表面，放入焗爐或烘爐，烘至表面轉為金黃色即成。