



## 番茄肉酱意大利面（供四人食用）

### Tuna Bake (Serves 4)

#### 原料

250克意大利面（大约半袋）

420克金枪罐头鱼（滤干水分）

420克玉米罐头（滤干水分）

420克豌豆和胡萝卜罐头（滤干水分）

2 汤匙面粉

1 杯牛奶

1/4 杯乳酪丝

2 汤匙面包屑

2 汤匙食用油（未提供）

#### 所需厨具

大号炖锅

中号碗

滤盆

烘焙碟

木勺

汤匙

量杯

## 制作方法

1. 预热烤箱至180° C。
2. 大号炖锅煮意大利面（参阅说明）。
3. 将面放入滤盆中滤干水分，待用。
4. 同一口锅内放入金枪鱼、玉米、豌豆和胡萝卜，搅拌混合在一起。
5. 加入煮熟的面和面粉，搅拌让所有食材与面粉充分混合。
6. 炖锅内徐徐加入牛奶，搅拌直至牛奶轻微变稠。
7. 将混合料倒入已涂过油脂的耐高温碟。
8. 混合料上撒乳酪丝和面包屑。180° C烘烤大约30分钟。
9. 做好后，盛入碗中，即可上桌。

如需详情：

电话08 8351 1136或邮件 [reception@foodbanksa.org.au](mailto:reception@foodbanksa.org.au)