

～お子様向きの味付けで魚の生臭さが抑えられます！～

# 魚のピザ焼き



## 材料（4人分）

むきがれい	4切れ（1切70g）
塩	小さじ1/6杯
たまねぎ	50g
赤ピーマン	20g
パセリ(乾)	少々
ピザ用チーズ	40g
トマトケチャップ	40g
サラダ油	少々

## <作り方>

- 1 たまねぎと赤ピーマンはみじん切りにし、耐熱用の器に入れて、電子レンジで1分半くらい加熱し、トマトケチャップと合わせておきます。
- 2 むきがれいは塩をふっておきます。（焼く前に、クッキングペーパー等で水気をふいてください。）
- 3 加熱したフライパンにサラダ油を入れ、2の魚を入れて両面軽く焼きます。
- 4 3の魚の上に、1のトマトケチャップ（たまねぎ・赤ピーマン入り）とピザ用チーズをのせて、ふたをして、30秒から1分くらい加熱します。器に盛り付け、乾燥パセリを振って出来上がりです。

## 1人あたりの栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
128kcal	16.3g	4.5g	4.4g	1.0g

※付け合せの野菜の栄養価は入っていません。



- \* 魚の生臭さも、トマトケチャップとチーズが消してくれます。
- \* クッキングシートの上にのせて焼けば、サラダ油の分のエネルギーが減ります。