



魚が苦手な子供も食べやすい!

魚のピザ焼き 《4人分》

<材料>

白身魚切り身	4切
塩	少々
こしょう	少々
にんにく	1かけ
たまねぎ	中 1/2 個
ピーマン	中 1 個
オリーブ油	小さじ1
ピザ用チーズ	お好みの量



A	ケチャップ	大さじ6
	白ワイン	小さじ1
	コンソメ	小さじ1/2
	オレガノ	少々

<作り方>

- ① 白身魚切り身に塩・こしょうを振り下味をつけておく。
- ② にんにく・玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせてソースを作る。
- ③ アルミカップにオリーブ油をぬり、魚を入れて、上から②のソースとピザ用チーズをかける。
- ④ アルミカップごとオーブンに入れ、220℃で12分間焼く。



★★★ポイント★★★

★ソースは市販のピザ用ソースを利用すると、簡単にできます。

★給食では一人ずつカップに入れて提供していますが、ご家庭では耐熱容器に魚を並べてピザソースをかけてもおいしくできます。

