

魚のピザ焼き



■ 説明

平成23年度 学校給食料理教室より

■ 材料と分量

魚の切り身	60 g
(鮭やタラがおすすめ)	
食塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1.5 g
玉ねぎ	12 g
赤ピーマン	5 g
パセリ	0.1 g
トマトケチャップ	10 g
とろけるチーズ	10 g

■ 手順

1. 魚に白ワインをふり、塩・こしょうをして下味をつける。
2. アルミカップに魚をのせる。
3. 薄くスライスした玉ねぎ・輪切りにした赤ピーマンをトマトケチャップと混ぜて魚の上のにのせる。
4. さらにスノーシュレッドとパセリを上のにのせる。
5. オーブンで焼き色がつく程度に焼く。