

## あじのピザ風



材 料 ( 5 人 分 )	あじ	中	2尾	塩	少々
	玉ねぎ	小	1個	コショウ	少々
	トマト		1個	サラダ油	大さじ1.5
	ピーマン		1個	小麦粉	少々
	ピザ用チーズ		50g		

- 作  
り  
方
- (1) あじは3枚におろして2つに切り、塩・コショウ少々を振っておく。
  - (2) 玉ねぎは薄切りに、トマトはへたを取って薄い半月切りに、ピーマンは種を取って薄い輪切りにする。
  - (3) (1)のあじに小麦粉を薄くまぶし、サラダ油を熱したフライパンに入れて中火で両面をこんがり焼く。
  - (4) (3)をオーブントースターの天板に並べ、上に玉ねぎ、トマト、ピザ用チーズ、ピーマンの順に等分にのせ、チーズがとろけるまで焼く。

一  
口  
メモ

- ・皿に盛ったら、好みにパプリカ少々を振り、イタリアンパセリなどを添えるときれい。