

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。