



ざいりょう (にんぷん)
材 料 (4人分)

- めかじき 4切れ
- 白ワイン 小さじ2
- 玉ねぎ 1/2個
- 青ピーマン 1個
- マッシュルーム缶 30g
- サラダ油 小さじ1
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- ピザソース 50g
- シュレットチーズ 60g
(とろけるチーズなら4枚)

さかな ふう
魚 のピザ風

(6/24の給食レシピです)

つく かた
作り方

- ① 魚は白ワインを振しておく。
- ② フライパンを熱し油を入れ
玉ねぎをよく炒める。ピーマン・
マッシュルームを加えて塩、こし
ょう、ピザソースで味付けする。
- ③ 魚に②のソースをかけチーズをの
せて175度のオーブンで約25分
焼く。

※ 魚をフライパンで焼く場合は両面焼
いた後ピザソース、チーズをのせて蓋を
して蒸し焼きにします。焦げないように
火加減に注意しましょう！

