

白身魚のピザ焼き

材料（4人分）		作り方
白身魚切り身50g	4切れ	①白身魚に塩・こしょうをする。 ②オリーブ油を熱し、玉ねぎを炒め、ピザソースを加えて加熱する。ピーマンを入れて混ぜる。 ③カップに白身魚を入れ、②をのせ、チーズをかけてオーブンで焼く。（200℃で12分）
塩・こしょう	少々	
玉ねぎ（干切り）	1/2個	
オリーブ油	小さじ1	
ピザソース	大さじ1・1/2	
青ピーマン(干切り)	1個	
ピザ用チーズ	40g	
アルミ（紙）カップ	4個	



～ひとくちMemo～

タラ・メルルーサ・ホキ・鮭など、色々な魚で作ることができます。鶏肉で作ることもできます。

給食では、はじめからチーズをのせて焼きますが、チーズなしである程度火を通して、仕上げにチーズをのせて焼いても、彩りよくおいしく仕上がります。

岩国ひがし学園

【1人分の栄養価】

エネルギー	130kcal
たんぱく質	14.7g
脂質	6.2g
カルシウム	99mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.7g