

魚の和風ピザ焼き

材料

魚の切り身	4切れ
酒	小さじ2
おろししょうが	小さじ1/2
玉ねぎ	1/4個程度
干しシイタケ	1枚
バター	5g
味噌	小さじ1・1/2
ケチャップ	大さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ピザ用チーズ	お好み
パセリ	適量



作り方

- ① 魚に下味をつける(酒、しょうが)
- ② フライパンにバターを溶かし、千切りにした玉ねぎと椎茸を炒め、調味料を加えソースを作る
- ③ アルミホイルに鱈を置き、②を乗せチーズをかけてトースターで加熱する
- ④ 焼けたら彩りにパセリを振って完成☆



浜田市のびいびいくん食堂のメニューを保育所のこどもたち

にも食べやすく、また作りやすい分量に調整しました！

加熱はフライパンでも魚焼きグリルでも可能です。

しっかりとした味付けなのでカップに入れて作ればお弁当のおかずにも

ピッタリです♪