

## 【 フィッシュピザ 】

### ☆材料☆

- ・白身魚……2切れ
- ・塩……少々
- ・小麦粉……24g(大さじ3)
- ・たまねぎ……40g
- ・ピーマン……20g
- ・ベーコン……1枚
- ・炒め油……4g(小さじ1)
- ・ケチャップ……30g(大さじ2)
- ・ピザチーズ……40g

### ☆作り方☆

- ① 魚に塩をまぶし、下味をつけておく。
- ② たまねぎはうす切り、ピーマン、ベーコンはせん切りにする。
- ③ ②を炒め、ケチャップで味付けする。
- ④ ①の魚に小麦粉をまぶす。天板に並べ、③を乗せて200℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ⑤ 一度取り出し、チーズをのせて、チーズがとけるまで再度焼く。

鮭などの魚を使用しても、  
おいしくできます。



エネルギー：280kcal たんぱく質：25g 脂質：12g 塩分：1.8g

## 魚のおかず

## 【 マグロと大根の炒り煮 】



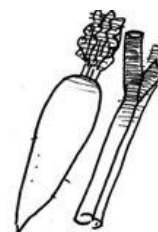
### ☆材料☆

- ・カジキ……120g
- ・だいこん……80g
- ・長ねぎ……20g
- ・しょうゆ……20g(大さじ1強)
- ・砂糖……9g(大さじ1)
- ・みりん……6g(小さじ1)
- ・だし汁……適量
- ・炒め油……2g(小さじ1/2)

### ☆作り方☆

- ① カジキをひと口大に切る。
- ② だいこんもひと口大に切り、かために下ゆでする。
- ③ 鍋に油を熱して、カジキと長ねぎを炒める。カジキの色が変わったら、下ゆでしただいこんを加えて炒める。
- ④ 調味料、材料がひたる程度のだし汁を加え、落としぶたをして、じっくり煮込む。

材料は、大きめに切った方がおいしいです。  
冬の長ねぎはやわらかいので、仕上げに入れても良いですね。



エネルギー：116kcal たんぱく質：14.8g 脂質：2.0g 塩分：1.6g