

【学校給食レシピ紹介】

2017年12月掲載

レシピ名	白身魚のピザソース焼き
エネルギー(1人分)	93kcal
材料 (4人分)	<p>(4人分)</p> <p>ホキ(切身・50g)・・・・・・・・・・4切れ</p> <p>白ワイン・・・・・・・・・・小さじ1</p> <p>塩・・・・・・・・・・少々</p> <p>こしょう・・・・・・・・・・少々</p> <p>たまねぎ・・・・・・・・・・40g</p> <p>トマトケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>ピザソース・・・・・・・・・・大さじ1</p> <p>ピザ用チーズ・・・・・・・・・・40g</p> <p>パセリ・・・・・・・・・・少々</p> <p>アルミカップ(14号・小判)・・・4枚</p>
作り方	<p>① ホキに白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。</p> <p>② たまねぎ・パセリはみじん切りにする。</p> <p>③ トマトケチャップ・ピザソース・たまねぎを混ぜ合わせる。</p> <p>④ アルミカップにホキを入れ、③のソースをかけて、チーズ・パセリをのせる。</p> <p>⑤ 180℃のオーブンで、20分焼く。</p>
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>ピザソースで味つけし、チーズ焼きにしているので、魚が苦手な子どもにも好評です。いわしや鮭で作ってもおいしいです。</p> 