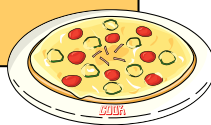


# 魚のピザ焼き



## <作り方>

- ① 魚に塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎはスライス、ピーマンは短冊切り、しめじはざく切りにする。
- ③ フライパンに油（分量外）をひき、②を炒める。火を止めてケチャップと混ぜる。
- ④ ①に③をのせて、粉チーズをふり、180℃のオーブンで15分焼く。

※魚焼きグリルやフライパン(蓋をする)にアルミホイルを敷いて作ることもできます。

|       |         |
|-------|---------|
| ●栄養価  |         |
| エネルギー | 154kcal |
| たんぱく質 | 15.1g   |
| 脂質    | 7.3g    |
| 塩分    | 0.7g    |



| 材 料 (大人4人分)                                             | ぱくぱく                                                                                | かみかみ後期  | かみかみ前期                                                                                                                        | もぐもぐ                           | ペースト             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| 魚<br>4切れ<br>(鮭やさわら、ホキなど)<br>大人：60g、こども：40g<br>塩・こしょう 少々 |                                                                                     | 一口大に切る  | 薄めのコンソメで煮て<br>粉チーズを加えて<br>フードカッターにかける                                                                                         | 前期をミルサーで<br>ざらつきのある<br>ペーストにする | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| たまねぎ 1／2個(120g)                                         | スライス                                                                                | 1cmスライス | 圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る                                                                                                          |                                |                  |
| ピーマン 1個(40g)                                            | 短冊                                                                                  | 1cm千切り  | 茹でて皮をむいて<br>粗くみじん切りする                                                                                                         | 茹でて皮をむいて<br>ミルサーにかける           |                  |
| しめじ 1／2袋(40g)                                           | ざく切り                                                                                | 1cmスライス | しいたけをみじん切りにする                                                                                                                 | しいたけをペーストにする                   |                  |
| ケチャップ 大さじ2強                                             |  |         | 前期～ペースト食：魚に野菜あん(ケチャップあんに野菜を入れる)をかける<br>《ケチャップあん》<br>ケチャップ小さじ1、コンソメ小さじ1/3、砂糖小さじ1、水50mlを鍋で<br>ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1/2)でとろみを付ける |                                |                  |
| 粉チーズ 大さじ3弱                                              |                                                                                     |         |                                                                                                                               |                                |                  |

※こどもは大人の2／3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。