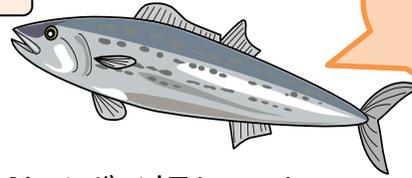


魚のピザ焼き

<作り方>

- ① さわらに塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎはスライス、ピーマンは千切り、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、ケチャップで味をつける。
- 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。

（魚焼き器やフライパンにアルミホイルをひいてもできます。）



鮭など他の魚でも
美味しいですよ！

| | |
|-------|---------|
| ●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 |
|---|------|---------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| さわら 4切れ ※大人：60g、こども：40g 塩・こしょう 少々 | | 一口大に切る | 薄めのコンソメで煮て チーズを加えて フードカッターにかける | 前期をミルサーで ざらつきのある ペーストにする | もぐもぐを ペーストにする |
| たまねぎ 1/2個 | 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 | 短冊 | 1cm千切り | 茹でて皮をむいて 粗くみじん切りする | 茹でて皮をむいて ミルサーにかける | |
| しめじ 1/2パック | 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 | | | 魚に野菜あんをかける（ケチャップ味） | | |
| 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。