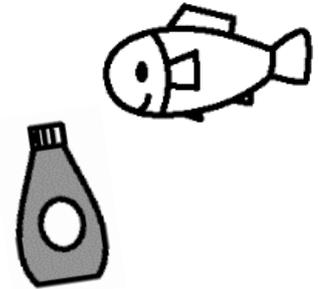




魚を子どもが好きなケチャップ味で！

☆かじきのピザ風



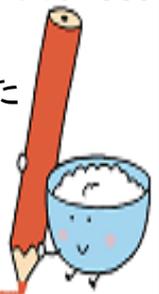
【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

かじき	3切れ
塩	少々
片栗粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
A にんにく(チューブ)	1~2cm
砂糖	小さじ1
ピザ用チーズ	40g

- ①かじきは1切れを半分~4つに切り、塩をふりかける。
- ②ポリ袋に①と片栗粉をふり入れ、袋に空気を入れて口をしっかり持ってふる。
- ③Aの調味料を合わせておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、中火で少し焦げ目がつく程度に②を焼く。
両面焼けたら③の調味料をいれてからめる。
- ⑤④の魚を中心に寄せてピザ用チーズをのせ、蓋をして、1~2分弱火でチーズがとろけるまで火を通して完成。



かじきをビニール袋に入れるときに、ペーパータオルなどで水気を拭き取ったほうが、片栗粉のからみが良いです。ピザ風の味付けで、魚が苦手なお子さんでも食べやすいですよ！



令和6年7月号

