

魚のチーズピカタ

1人分：74キロカロリー 塩分0.4g

たんぱく質9.6g 脂肪2.1g

【材料】 子ども6人分

- ・白身魚切身（かれいなど 40g）・・・6切れ
- ・塩、コショウ ・・・少々
- ・小麦粉 ・・・適宜
- ・玉ねぎ（粗みじん切り）・・・小1/6個
- ・トマトケチャップ ・・・大さじ1
- ・スライスチーズ・・・3枚
- ・ピーマン（粗みじん切り）・・・1/4個
- ・赤パプリカ（粗みじん切り）・・・1/4個
- ・黄パプリカ（粗みじん切り）・・・1/4個



【作り方】

- ① 白身魚の切り身に塩、コショウで下味をつける。
- ② 天板にオーブンシートをしいて、魚に小麦粉をはたきつけて並べる。
- ③ 玉ねぎとケチャップを混ぜ合わせ、魚の上に乗せてオーブンで焼く。
- ④ ③に火が通ったら、スライスチーズ1/2枚をのせる。
- ⑤ ④にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカをのせて焼く。
- ⑥ 焼きあがった⑤を食べやすくそぎ切りにして器に盛り付ける。

※ピーマンが苦手なお子さんは、ピーマンを下茹ですると食べやすいです。