



鯛ピザ3種

おやつ

278kcal 塩分0.8g

【材料(2人分)】

A

- 鯛切り身…30g
- プチトマト…1個
- ピザソース…適量
- オリーブ油…少々
- ぎょうざの皮…2枚
- ピザ用ミックスチーズ…15g

B

- 鯛切り身…30g
- かいわれ菜…適量
- 玉ねぎ…10g
- オリーブ油…少々
- みそ…小さじ1/2
- みりん…小さじ1
- ぎょうざの皮…2枚
- ピザ用ミックスチーズ…15g

C

- 鯛切り身…30g
- かいわれ菜…適量
- ケチャップ…小さじ1/2
- マヨネーズ…小さじ1/2
- オリーブ油…少々
- ぎょうざの皮…2枚
- ピザ用ミックスチーズ…15g

【作り方】

- ①鯛は薄切りにする。
- ②Aのプチトマトは輪切りにする。
BとCの玉ねぎは薄切り、かいわれ菜は短く切る。
- ③Bのみそとみりんは合わせておく。
- ④Cのケチャップとマヨネーズは合わせておく。
- ⑤ぎょうざの皮にオリーブ油をぬり、Aはピザソース、Bは③、Cは④をぬる。
- ⑥それぞれの具材をのせ、チーズをのせて、オーブントースターで7分程度焼く。

