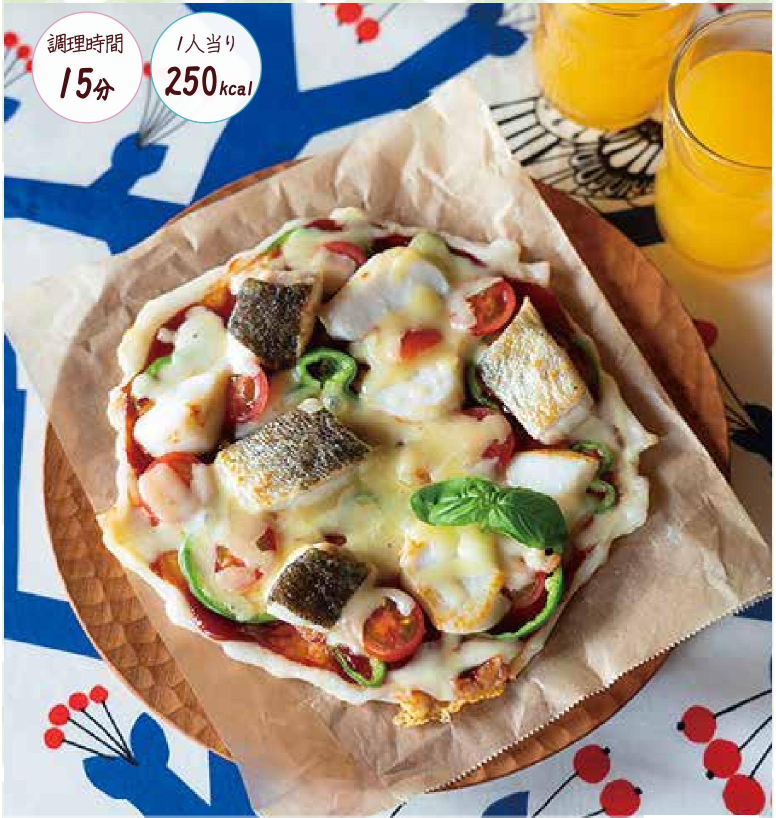
たらのお餅ピザ

カリッ、もちっとした食感がおいしいピザです。フライパン一つで簡単に。

調理時間 15分

1人当り 250kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

http://www.toshin.co.jp/

●材料（2～3人分）

- たら切身 ………… 160g（1～2切）
- 餅（しゃぶしゃぶ用）………… 160g
- ピーマン ………… 1個
- ミニトマト ………… 3個

調味料

- ピザ用チーズ …… 大さじ2
- ケチャップ ……… 大さじ2
- オリーブ油 …… 大さじ1
- バジル ………… 適宜

●作り方

①ピーマンとトマトは輪切りにする。たらは小さめのひとくち大に切り、塩を振る。

②フライパンにオリーブ油の半量をひき、たらの両面を中火で焼く。いったん取り出し、フライパンはキッチンペーパーでふく。

③フライパンにオリーブ油の残りをひき、餅を並べる。

④焼き色がついたら裏返し、スプーンなどで餅を押しつける。ケチャップ、ピーマン、トマト、たら、ピザ用チーズをのせ、フタをして焼く。チーズがとろけたらバジルをちらす。

POINT！ 通常の切り餅の場合は包丁で薄く切って下さい。

東信水産お魚かんたんレシピ

料理　渡部 和泉