


## あじのトマトチーズ焼き

	<b>材料(4人分)</b>																																																												
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">鯷(三枚おろし)</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;">60g × 4 枚</td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> <td style="width: 15%;"></td> </tr> <tr> <td rowspan="3" style="vertical-align: middle;">A</td> <td style="border-left: 1px solid black;">酒</td> <td></td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black;">塩</td> <td></td> <td>0.5g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black;">こしょう</td> <td></td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td></td> <td>1/4 個</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td></td> <td>小 1/2 片</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2" style="vertical-align: middle;">B</td> <td style="border-left: 1px solid black;">トマトケチャップ</td> <td></td> <td>大さじ 4</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-left: 1px solid black;">オリーブ油</td> <td></td> <td>大さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>粉チーズ</td> <td></td> <td>大さじ 2・1/2</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>バジル(粉末)</td> <td></td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					鯷(三枚おろし)		60g × 4 枚				A	酒		小さじ1			塩		0.5g			こしょう		少々			玉ねぎ		1/4 個				にんにく		小 1/2 片				B	トマトケチャップ		大さじ 4			オリーブ油		大さじ1			粉チーズ		大さじ 2・1/2				バジル(粉末)		少々		
鯷(三枚おろし)		60g × 4 枚																																																											
A	酒		小さじ1																																																										
	塩		0.5g																																																										
	こしょう		少々																																																										
玉ねぎ		1/4 個																																																											
にんにく		小 1/2 片																																																											
B	トマトケチャップ		大さじ 4																																																										
	オリーブ油		大さじ1																																																										
粉チーズ		大さじ 2・1/2																																																											
バジル(粉末)		少々																																																											
<b>1人分栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																																																									
	160kcal	14.0g	7.6g	1.1g																																																									



### 作り方

1. 鯷に A で下味をつける。
2. 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
3. 2 と B をよく混ぜ、1 にかからめる。
4. 天板にオーブンシートを敷いて 3 を並べ、粉チーズとバジルをふる。
5. オーブン 220～230℃で焼く。



### コメント

- ・ 鯷などの青魚は、良質なたんぱく質や脂質が摂れます。