

たらのピザ風焼き



材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
たら（40 g程度）	1枚	4枚	① たまねぎは薄切り、ピーマンは縦半分に分けて細切り、トマトは細かくさいの目切りにする。 ② たまねぎ、ピーマン、トマト、ケチャップを混ぜる。 ③ たらに塩こしょうで下味をつける。 ④ カップにたらをのせ、その上に②とチーズをのせる。 ⑤ 230度のオーブンで15分程焼く。
塩	0.2 g	0.8 g	
こしょう	少量	少量	
たまねぎ	15 g	60 g	
ピーマン	4 g	16 g	
トマト	3.5 g	14 g	
ケチャップ	3.5 g	14 g	
とろけるチーズ	15 g	60 g	