

『第1回ふじのくにおさかなやさん大賞作品』

簡単

おさかな料理
アジの部

お楽しみ 鰯(味)ピザ



調理時間

約20分

材料費
(3~4人前)

1,000円

子どもが大好きな
チーズをたっぷりのせると
すごくおいしいですよ!!
トッピングを変えることで
さらに色々な
味が楽しめます!!



大澤 菜奈子さん
静岡県立榛原高等学校

『第1回ふじのくにおさかなやさん大賞作品』



お楽しみ 鰯(味)ピザ



材料(3~4人分)

- 鰯……………4尾
- ピーマン…………… ½個
- 玉ねぎ…………… ½個
- コーン缶(小)…………… 1缶
- ベーコン…………… 2枚
- チーズ……………100g
- ミニトマト……………4個
- パセリ…………… 適量
- ケチャップ…………… 大さじ2
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- バター…………… 適量
- 塩・コショウ……………少々

下準備

- ・鰯を3枚におろす
- ・おろした切り身の中心の骨を切り取る

作り方

- ①ピーマンと玉ねぎをうすくスライスする
- ②コーンの水気を切る
ベーコンを1cm角の大きさに切る
- ③ケチャップとマヨネーズを混ぜてソースを作る
- ④器にバターをぬり、その上に切り身をのせ、
塩・コショウで味つけをする
- ⑤切り身の上に③のソースをぬり
①と②の具材をトッピングして、チーズをのせる
- ⑥グリルで約5分焼く(200℃)
- ⑦パセリとミニトマトを添えてできあがり!!

【鰯の健康効果】

- カルシウム補給を助ける
- 美肌を作るお助けに
- 体を冷やさないために(保温)
- 糖尿病の予防・改善に
- 老化予防に
- 成長を助け脳の働きを活発に



料理特別師範
宮田 克代さん

●一言アドバイス

チーズと鰯のコラボ。一緒に召し上がっていただく事で栄養のバランスがとれて良いと思います。

鰯の持っているタンパク質は身体の成長の基本となります。