

1 1/24 (金) おさかなピザトースト (ゆきさん)

(材料1人分)

いわし：1尾

(またはお好みの青魚の薄切り：5切れほど)

塩・こしょう：少々

オリーブ油：大さじ1/2

たまねぎ(薄切り)：15g

ピーマン(薄切り)：8切れ

トマト(薄切り)：5枚

オリーブ油：大さじ1/2

食パン(6枚切り)：2枚

バター：15g

ケチャップ：大さじ3

ピザ用チーズ：50g

(仕上げ)

黒こしょう：適量

- ① いわしは3枚おろしにして、塩こしょうをふり、オリーブ油をかけて、もみ込んでおく。
- ② 2枚の食パンの片面に柔らかくしたバターを塗り、その上にケチャップを塗って、チーズをのせる。
- ③ ②の食パン1枚の上にピーマンとトマトをのせて、上にオリーブ油をかける。もう1枚にはたまねぎと①のいわしをのせる。
- ④ アルミホイルの上に③食パンの2枚をのせ、オーブントースターでいわしに火が通るまで焼く。
- ⑤ ④のアルミホイルを外して下面を焼く。
- ⑥ ④の下面が焼けたら、食パンを取り出し、黒こしょうをふってから具を内側にして重ね合わせ、食べやすい大きさに切って、器に盛る。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。