



## 「カジキのピザ風」の作り方



### 【材料 子ども2皿分】

カジキの切り身 1切れ (80gくらい)  
 ピーマン 1/2個  
 玉ねぎ 1/8玉  
 人参 1/10本  
 コーン (水煮) 少量

ケチャップ 小さじ2  
 とろけるチーズ 20g

小麦粉 少々  
 油 少々  
 塩、コショウ 少々



赤、緑、黄色の野菜で  
 クリスマスカラーだよ★

### 【作り方】

- ① 小麦粉に塩、コショウを混ぜておく
- ② 玉ねぎ、ピーマン、人参を食べやすい大きさに切る
- ③ ②を炒め、コーンを入れ、ケチャップと合わせる
- ④ カジキの切り身をひとくち大に切り、①の小麦粉をまぶす
- ⑤ 油を熱したフライパンでカジキの片面を焼き、ひっくり返したら蓋をして蒸し焼きにする
- ⑥ カジキに十分火が通ったら③をかけ、チーズをのせて1分ほど蒸し焼きする  
 (カリッとしたチーズがお好みなら、耐熱皿に分けたあと、オーブントースターで焼き目をつけて♡)



★大人は、切り身1枚をそのまま焼いてOK!  
 家族分を一度に焼いてから小分けすれば簡単です

★オーブンでも作れます♪  
 カジキに十分火が通っているか確認しましょう