

たらのピザ風焼き

材料（2人分）

生たら	2切れ
ミニトマト	3個
塩	小さじ1/8
玉ねぎ	小玉1/8個
パプリカ	小1/8個
こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g



（1人分 カロリー141kcal 塩分0.8g）

作り方

1. たらは塩をふって10分程おき、水けを拭く。
ミニトマトは半分に切り、玉ねぎはみじん切りにし、
パプリカは細切りにする。
2. オーブントースターの天板にオーブンシートを敷き、
たらをのせてこしょうをふる。トマト、玉ねぎ、パプリカ、
チーズを順にのせ、オーブントースター（1000W）で
7～10分、火が通るまで焼く。



鶴ヶ島市食生活改善推進員協議会
「我が家のおすすめ料理」