

魚のピザソース焼き

【材 料】(5人分)

白身魚	5切れ
こしょう	少々
日本酒	小さじ1/2
油	適量
玉葱	1/2個
ピーマン	1個
マッシュルーム	20g
しお	少々
こしょう	少々
トマトピューレ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ4
バジル(あれば)	少々
ピザチーズ	お好みの量

- ① 魚は日本酒とこしょうをまぶしておく。
- ② 材料を切る。玉葱・ピーマン(スライス)
- ③ フライパンで油で熱し、玉葱を炒める。
ピーマン、マッシュルームも加えてさらに炒める。
- ④ トマトピューレとトマトケチャップを加えて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をつける。バジルがあれば加える。
- ⑤ ①の魚をフライパンで焼く。
- ⑥ 火が通ったら取り出し、④のトマトソースをかけてチーズをのせてオーブンで焼く。

