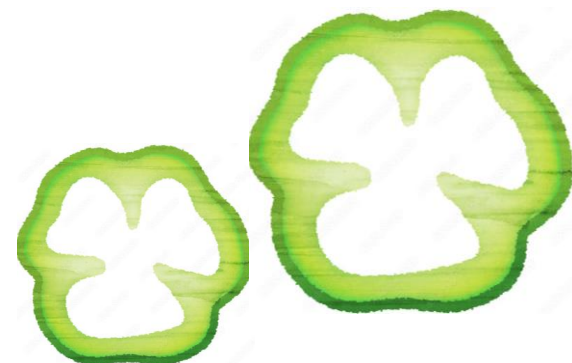


ホキのピザソース焼き

(材料&下準備)

- ・ホキの切り身…2切れ(両面に、塩こしょうをふって10分置く)
※白身魚なら何でも可
- ・ピザソース…大さじ2
- ・ピザチーズ…大さじ4
- ・酒…大さじ2
- ・パセリ…少々
- ・ピーマン…半分(種を取り、薄く輪切りにしてレンジで30秒チンしておく)



(作り方)

- ①フライパンを中火で熱して油を広げ、魚の皮目かわめの方から焼く。
- ②周りが白っぽくなってきたら裏返す。
- ③ピザソース、チーズ、ピーマンを乗せて、酒をふりかけ蓋ふたをする。
- ④チーズがとけて、中までしっかり火が通るまで焼く。
- ⑤最後に、パセリをかけたたら完成!!

ピザソースがない時・・・
オリーブ油(小さじ1)とニンニクみじん切り(1/2個)
を炒めて、ケチャップ(大さじ2)を入れて混ぜたらOK!

