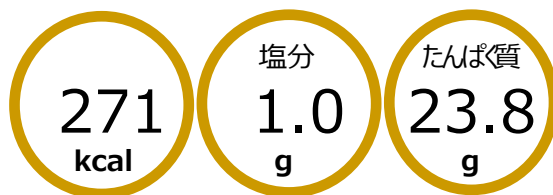


カジキマグロのピッツァ風

たんぱく質が豊富なカジキマグロ、チーズを使いピッツァ風に仕上げました。オリーブオイルの香りが広がります。また、お好みの具材やバジル、アンチョビなどをのせてアレンジも楽しめます。カジキマグロがない時は他の白身魚を使っても良いです。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 18.3g 炭水化物 4.5g

●材料 (2人分)

・カジキマグロ (切り身)	2切れ(200g)	・オリーブオイル	大さじ 1
・玉ねぎ	1/4 個	・酒	大さじ 1
・ピーマン	1/2 個	・塩	少々
・ミニトマト	4 個	・黒こしょう	少々
・スライスチーズ	2 枚		

●作り方

- ① ミニトマトは 4 等分、玉ねぎ・ピーマンは薄切り、スライスチーズは小さくちぎっておきます。
- ② カジキマグロの両面にオリーブオイルをぬったあと、塩・こしょうをして 5 分寝かせます。
- ③ フライパンを温め、②のカジキマグロの片面を中火で 2 分焼きます。
- ④ ③をひっくり返し、①の野菜とチーズをのせます。
- ⑤ 酒をまわし入れたあと、フタをして弱火で 2 分蒸し焼きにし、できあがりです。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。