

さわらのピザソース焼き



使用した
地場産物

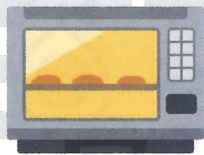
さわら

ポイント

ピザソースとチーズの味で魚が苦手な方でも食べやすい料理です。

オーブントースターの鉄板にアルミホイルをしき、その上に魚をのせ、15分程度焼いてもよいです。

材料名	分量(5人分)	作り方
さわら切り身	5 切	①さわらに白ワインと食塩で下味をつける。 ②さわらにピザソースをぬり、ピザ用チーズをのせる。 ③180℃のオーブンで15～20分焼く。
白ワイン(酒)	小さじ 1	
食塩	少々	
ピザソース	50 g	
ピザ用チーズ	40 g	



1人あたり101kcal

チーズ大学いも



使用した
地場産物

さつまいも

ポイント

黒ごまの代わりにチーズを入れた大学いもです。さつまいもの甘さとチーズの塩味がよく合います。

材料名	分量(5人分)	作り方
さつまいも	280 g	①さつまいもはよく洗って皮付きのまま乱切りにし、水に5分さらしてペーパータオルで水気を拭き取る。 ②①を160℃の油で5～6分ほんのり色づくまで揚げ、180℃に温度を上げ、カリッとするまで揚げて油をきる。 ③フライパンに☆を入れて混ぜながら強火に1分弱かけて煮詰め、とろみがついたら②を入れる。 ④仕上げに5mm角に切ったプロセスチーズを入れて火をとめて完成。
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ 2	
☆ 濃口しょうゆ	小さじ 1	
水あめ	小さじ 1	
プロセスチーズ	25 g	



1人あたり157kcal