



ハーブの香りでフレッシュトマトがおいしい

## サーモンのピザ風焼き

Emi full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

## ■ 材料〈4人分〉

サーモン(切り身)……………4切れ  
 たまねぎ……………1/2個  
 トマト……………1個  
 オレガノ……………少々  
 ケチャップ……………大さじ3  
 塩・こしょう……………少々  
 オリーブ油……………適量  
 白ワイン……………50ml  
 ピザ用チーズ……………大さじ5~  
 じゃがいも……………2個  
 ブロッコリー……………8房  
 パセリ(みじん切り)……………適量

## ■ 作り方…調理時間約20分

- ①たまねぎは粗みじん切り、トマトは種を取って1cm角に切る。
- ②ボウルに①・オレガノ・ケチャップを混ぜ、塩・こしょうをする。
- ③サーモン(骨があれば取っておく)を半分に切り、塩・こしょうをし、オリーブ油をひいたフライパンで焼く。
- ④③を裏返し、その上に②をのせ、さらにピザ用チーズをのせる。フライパンの縁から白ワインを回し入れ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤じゃがいもはひと口大に切り、ゆでて粉ふきにし、塩・こしょうをする。ブロッコリーは塩ゆでする。
- ⑥器に④を盛り、⑤を添え、パセリをふる。

1人あたり:269kcal



- ・サーモンに骨があれば取っておくと食べやすいです。
- ・白身魚やとり肉などに代えてもおすすめです。
- ・トマトソースにチリソースを足してピリ辛にしてもおいしいです。

この街に、あってよかった。


  
FUJI