



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



■ 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。

