魚のピザ焼き

小さい子も食べやすいようやさしい味付けにしており、子どもたちに人気のメニューです。
お子さまの好みで野菜を追加・変更すると、よりおいしく食べられます。
ホットプレートで調理する場合、子どもたちにトッピングを手伝ってもらうこともできます。
魚が苦手な子も、ピザの味付けでパクパク食べてくれました！

栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	塩分（g）
幼児1人当たり	67	10.0	2	41	0.5

材料名	幼児5人分	
	分量	目安量
白身魚	5切れ	幼児50g
塩こしょう	少々	
酒	少々	
玉ねぎ	60g	中1/4個
コーン缶	20g	
ピーマン	15g	1/2個
トマト	30g	ミニトマト3個
油	少々	
ケチャップ	5g	小さじ5
しょうゆ	1.5g	小さじ1/4
コンソメ	少々	
おろしにんにく	少々	
ピザ用チーズ	25g	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

①白身魚に塩こしょう、酒少々ふっておく。
②野菜を切る。（小さめの角切り、または千切り等お好みで）
③フライパンに油、おろしにんにくを入れ、野菜を炒めて水を少々入れて煮る。
④火が通ったらケチャップ、しょうゆ、コンソメで味を整えてピザソースを完成させる。
⑤魚にピザソースをかけ、ピザ用チーズをのせて、175℃のオーブンで約25分焼く。魚に火が通ったら出来上がり。
※⑤の前に魚をフライパンで焼いておいてもよいです。フライパンやホットプレートで魚を両面焼いて、ピザソース、チーズをのせてふたをして蒸し焼きにしてもよいです。