| 8　年　2　組　4　班 | | | アジのピザトースト |
|---|---|---|---|
| 材料 | 旬(★) | 分量(4人分) | |
| 食パン | | 4枚 | |
| とろけるチーズ | | 80g | |
| 玉ねぎ | ★ | 2分の1 | |
| ほうれん草 | ★ | 2分の1 | |
| ミニトマト | | 8個 | |
| 小麦粉 | | 適量 | |
| 塩 | | 適量 | |
| こしょう | | 適量 | |
| 油 | | 適量 | |
| あじ | | 4匹 | |
| ピザソース | | 大さじ6 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 加熱方法 |
|---|
| 茹でる |
| 炒める |
| 煮る |
| 蒸す |
| **焼く** |
| 揚げる |

**作り方**

1，アジを三枚に下ろし、塩こしょうをふる。
2，あじに小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
3，ほうれん草茹でる。
4，ミニトマトを食べやすい大きさに切る。
5，玉ねぎを切り、炒める。
6，食パンの上に【ソース】を塗り2のあじと野菜、チーズをのせる。
7，オーブントースターで焼く。

**献立のお薦めポイント**

簡単に作れて見た目もよくおいしい