

おいしい🍴🍴 鰯料理

料理名: アジの持ちアジを生かした トマトとチーズのオーブン焼き！

～ 材料と分量(6人分)

材料	分量	調理道具
鰯	6匹	オーブン用トレイ
塩コショウ	適量	フライパン
薄力粉	適量	耐熱容器(アルミ)
溶き卵	3個分	
トマト	3つ	
玉ねぎ	3/4個	
にんにく	3かけ	
パン粉	適量	
サラダ油	適量	
塩	小さじ1	
パセリ	適量	
コショウ	少々	

ピザ用チーズ	適量	
オリーブオイル、ケチャップ	各大さじ3	

作り方
1 三枚におろした鰯は塩コショウをふって5分おく。キッチンペーパーで水気をふきとる。薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
2 鍋の底から3センチほどのサラダ油を入れて170℃に熱し、鰯を入れて全体がきつね色になるまで揚げる。
3 トマトはへたを取り除き、1cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。にんにくはみじん切りにする。
4 フライパンに トマト、玉ねぎ、にんにく、塩、こしょう、ケチャップ、オリーブオイルを入れて加熱しながら混ぜる。
5 耐熱容器にアジフライを入れ、トマトソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。オーブンで250度3～4分程焼き、パセリを散らす。

