河東中学校　4組　7班　生徒考案

おいしい😋🍴鯵料理

料理名：あじのチーズとトマトの重ね焼き

～ 材料と分量（６人分）～

材料	分量	調理道具
鯵　切り身	6尾	包丁、まな板
スライスチーズ（大）	10枚	フライパン
塩	適量	耐熱容器12枚
こしょう	適量	オーブン
玉ねぎ	1個	菜箸
にんにく	2かけら	
バジル	適量	
オリーブオイル	大さじ3	
バター	大さじ3	
デルモンテ 完熟カットトマト	2個	
小麦粉	適量	

作り方

1、あじは三枚におろして、塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切り　に、にんにくとバジルはそれぞれみじん切りにする。

2、オリーブオイルでにんにくと玉ねぎを炒める。カットトマトを加え、塩、こしょう、水分がほとんどなくなるまで煮る。
山根、荒武

3、フライパンにバターを熱し、小麦粉を薄くまぶしたあじを焼く。
林

4、耐熱容器に（2）のトマトを敷き、（3）のあじを並べ、ピザ用チーズとバジルをのせて220℃に温めたオーブンで3～5分（様子を見ながら）焼く。

トマトと鯵と玉ねぎのバランスもよく、イタリア風ピザのようです。