



鱈のチーズサンド焼き

【材料:4人分】

鱈 4匹分
スライスチーズ 4枚
青じそ 2枚
小麦粉 適量
バター 20g

【ソース】

ミニトマト 4個
玉ねぎ 1/2個
にんにく 1かけ
バター 10g
塩・こしょう 適量
トマト缶 1/2

【作り方】

- ①鱈を三枚おろしにして、骨をとる。
- ②①の鱈の上に半分に折ったスライスチーズと半分に切った青じそをのせて、その上にもう1枚鱈をのせる。
- ③②で作ったものに小麦粉をまぶし、バター20gをフライパンにのせて火をつける。
- ④バターが溶けたら魚を焼く。両面を焼き、その後蓋をして弱火で中まで火を通す。
- ⑤ソースを作る。
 1. ミニトマト、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
 2. 玉ねぎとにんにくをバター10gで炒め、塩・こしょうをする。
 3. ミニトマトとトマト缶の中身を入れてまぜる。
 4. まざったら完成。お好みの味に塩・こしょうで整える。
- ⑥鱈とソースをお皿に盛りつけたら完成。