

## あじのトマトチーズホイル焼き



### 【材料:4人分】

鱈 4匹分

塩・こしょう

じゃがいも

トマト 3個

(ざく切り)

玉ねぎ 1個

(みじん切り)

にんにく 2かけ

(すりおろし)

トマトケチャップ

大さじ3

ピザ用チーズ 100g

A

### 【作り方】

①鱈に塩・こしょうをふり、魚から出てくる水気をふいてフライパンで5～6分加熱。

②じゃがいもを2～3mmのうすさに切る。

③ボウルにAを入れて混ぜる。

④アルミホイルに、じゃがいも→1/2のA→鱈→残りのA、とチーズをのせる。この時アルミホイルを皿のようにして囲む。

⑤フライパンに水を適量入れて焼く。

⑥チーズがとろけ、じゃがいもがやわらかくなったら完成。