

アジとトマトのチーズ焼き



【材料:4人分】

鱈 4匹分

トマト 2個

じゃがいも 2個

玉ねぎ 1個

とろけるチーズ 8枚

オリーブオイル 適量

塩・こしょう 適量

【作り方】

- ①鱈の骨を抜いて皮をはぎ、一口サイズに切る。それを軽くゆがく。
- ②トマトとじゃがいもを一口サイズに切る。じゃがいもは下茹でする。
- ③玉ねぎを千切りにする。
- ④アルミホイルに玉ねぎをしいて、鱈、トマト、じゃがいもをのせる。
- ⑤チーズをかぶせる。
- ⑥オリーブオイルと塩・こしょうを適量かける。
- ⑦アルミホイルの口を閉じ、焼く。
- ⑧でき上がったらみじん切りにしたパセリなどを上からかけて、見た目を華やかにすると良い。