

たらのお餅ピザ

【250kcal//1人当り】

調理時間

15分



カリッ、もちっとした食感がおいしいピザです。
お正月に余ったお餅を使って、フライパン一つで
簡単に。お子様にも食べやすい味付けです。

東信水産お魚かんたんレシピ

材料

(2~3人分)



たら切身 …………… 160g (1~2切れ)

餅 (しゃぶしゃぶ用) …………… 160g

※通常の切り餅の場合は
包丁で薄く切ってください。

ピーマン …………… 1個

ミニトマト …………… 3個

調味料
ピザ用チーズ …… 大さじ2
ケチャップ …… 大さじ2
オリーブ油 …… 大さじ1
バジル …………… 適宜

作り方

1. ピーマンとトマトは輪切りにする。
たらは小さめのひとくち大に切り、
塩を振る。
2. フライパンにオリーブ油の半量を
ひき、たらの両面を中火で焼く。
いったん取り出し、フライパンはキッチンペーパーでふく。
3. フライパンにオリーブ油の残りをひき、餅を並べる。
4. 焼き色がついたら裏返し、スプーンなどで餅を押しつける。
ケチャップ、ピーマン、トマト、たら、ピザ用チーズを
のせ、フタをして焼く。チーズがとろけたらバジルをちらす。



たらのお餅ピザ

東信水産のHPでもご覧いただけます。
<http://www.toshin.co.jp/>

料理 渡部 和泉

