

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

魚のピザ焼き

2 材料 (1人分)

- ・ 白身魚（メル） 40 g 1切れ
- ・ 塩 0.1 g
- ・ こしょう 少々
- ・ たまねぎ 25 g
- ・ ピーマン 3 g
- ・ ケチャップ 10 cc
- ・ とろけるチーズ 10 g
- ・ アルミカップ（直径7cm） 1枚



3 作り方

- ① 魚は、塩こしょうで下味をつけておく。
- ② 野菜は、粗いみじん切りまたは千切りにして、ケチャップと混ぜる。
- ③ アルミホイルに魚、②の野菜、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焼く。（20分程度）
魚が十分加熱されているか確認してください。

4 おすすめのポイント

魚嫌いのお子さんも、ケチャップとチーズの味でおいしく食べられます。
手軽に作れて、ちょっぴり豪華版の朝ごはんになります。

（山口市 小学校）