



# フィッシュピザ



## ☆☆材料☆☆

(子ども4人分)

カラスガレイ	4切れ
玉ねぎ	60g
mixベジタブル	40g
マッシュルーム缶	24g
とろけるチーズ	40g
バター	
ケチャップ	大さじ1
A コンソメ	少々
塩	少々

## ◇◇作り方◇◇

- ①玉ねぎは千切りにする。
- ②玉ねぎ、mixベジタブル、マッシュルームをバターで炒め、Aの調味料を入れ水気がなくなるまで炒める。
- ③カラスガレイの上に②とチーズをのせ、180℃のオーブンで15分焼く。

