



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



オーブントースターで簡単調理♪

さんまのトマトソース☆オーブン焼き

材料	分量 (子ども2人分)	作り方
生さんま (3枚おろし)	2枚 (1尾分)	①さんまは軽く塩を振りしばらく置く。さんまから出た水分を拭き取り、ひと口大に切る。 ②玉ねぎ、パプリカ、まいたけ、エリンギは1cm角に切る。耐熱容器にトマト水煮缶、ケチャップとともに入れてざっくり混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で5分加熱する。 ③耐熱皿を2つ準備し、それぞれに②のトマトソースを敷き、さんまを並べる。上からパン粉と粉チーズを振りかけ、オーブントースターで5~10分、さんまに火が通るまで焼く。
塩	少々	
(トマトソース)		
トマト水煮缶 (カット)	大さじ3	
ケチャップ	大さじ1	
玉ねぎ	1/8個	
パプリカ (黄)	1/8個	
まいたけ	10g	
エリンギ	1/4本	
パン粉	小さじ2	
粉チーズ	小さじ2	

トマトソースに使う野菜を、旬の野菜や家にある野菜に変えても♪



POINT

トマトソースで、魚嫌いのお子さんでも食べやすくなっています。