



野菜とサンマのチーズ・マヨ焼き

野菜1人
295g



★材料(2人分)★

・サンマ	1匹
・●かぼちゃ	1/8個
・●じゃがいも(中)	1/2個
・●玉ねぎ(中)	1/2個
・●ピーマン	1/2個
・●パプリカ	1/2個
・●しめじ	1/2袋
・●ブロッコリー	1/4個
・トマト	1/2個
・バジルまたはパセリ	適量
・とろけるスライスチーズ	2枚
・パン粉	小さじ2
・マヨネーズ	適量
・焼肉のたれ	適量
・オリーブオイルまたは	適量
・塩・こしょう	適量

★作り方★

- ①サンマの頭を落として3枚におろし、腹骨をすきとり半分に切る。
- ②サンマに軽く塩・こしょうをかけ、フライパンにオリーブオイルかバターをひき、ソテーする。
- ③かぼちゃ・じゃがいも・たまねぎ・ピーマン・パプリカを幅5mmくらいに、しめじ・ブロッコリーを適当な大きさに切り、トマトをスライスする。
- ④切ったかぼちゃ・じゃがいもをあらかじめ電子レンジで加熱しておく。
- ⑤●をフライパンに入れ、油(分量外)をひき炒めて、焼き肉のたれ等で好みの味付けにする。
- ⑥炒めた野菜を2等分してグラタン皿に盛り、トマト・とろけるチーズ・サンマ1切れ・パン粉をのせて、マヨネーズをかける。
- ⑦オーブントースター、魚焼きグリルまたは電子レンジでチーズが軽く溶ける程度に加熱する。
- ⑧バジルまたはパセリを適当な大きさに切り、飾り付けて完成。

◆ポイント

- ・サンマでなくても、イワシ、サーモン、残ったお刺身、ウイナーソーセージ、ベーコンなど好きなものをトッピングしてください。
- ・野菜はレシピにこだわらず、冷蔵庫に残ったもの、特売品なんでもOKです。
- ・前日の残ったクリームシチューやカレーをかけるなど、ご自由にアレンジしてください。

【①個人部門 考案:環境太郎さん】