



## 白身魚のトマトソース チーズパン粉焼き



### 材料(2人分)

- 白身魚(写真はむきからすかれい)…160g×2切
- 塩…1g
- A
  - 新玉ねぎ 1cmのくし形…120g
  - オリーブオイル…小さじ2
  - 塩…3g
- トマトダイスカット…1/2パック(195g)
- B
  - パン粉…28g
  - オリーブオイル…小さじ2
  - 粉チーズ…5g
 ボウルで和え  
よくなじませる
- (付け合わせ)
- C
  - キャベツ…80g
  - しめじ…40g
  - 新玉ねぎ…60g
  - 塩…2g
  - オリーブオイル…小さじ2
 ボウルで  
和える

① むきからすかれい(又はタイ、サワラなど)に塩を振っておいておきます。



② ④をフライパンに入れ、玉ねぎがやわらかくなるまで炒め、トマトダイスカットを加え一煮立ちさせます。(新玉ねぎはすぐやわらかくなるのでフタをする必要はありませんが、ひね玉ねぎを使う場合はフタをして蒸らし炒めしてください。)



③ 魚と付け合わせの野菜がちょうど入るくらいの大きさの耐熱皿かグラタン皿に①の魚を並べて入れます。空いている所に②の野菜を入れます。



④ 魚の上に②のトマトソースをかけ、上から③のチーズパン粉を振りかけ、170℃に予熱したオーブンで15分くらい魚に火が通るまで焼きます。



⑤ 皿に盛って出来上がりです。



栄養量  
 ・エネルギー…315kcal  
 ・たんぱく質…21.6g  
 ・脂 質…15.2g  
 ・炭水化物…23.9g  
 ・カルシウム…117.5mg  
 ・鉄 分…1.2mg  
 ・食物繊維…4.4g  
 ・食塩相当量…3.5g