

和風！？サバのみりん干しピザ



作 者 中井 真理 さん

住 所 兵庫県香美町

使用干物 サバ

材料

サバのみりん干し…………… 適量
じゃがいも…………… 3 個
玉ねぎ…………… 半分
ピーマン…………… 半分
小麦粉…………… 大さじ 1.5
牛乳…………… 100cc
コンソメ…………… 適量
とろけるチーズ
かいわれ

作り方

- 1 サバのみりん干しを焼いて身をほぐす。
- 2 小麦粉に牛乳、コンソメを入れてダマにならないように混ぜる。
- 3 フライパンで玉ねぎ、ピーマンの千切りを炒め②を入れてトロミがつくまで混ぜる。
- 4 じゃがいもは細切りにして水にさらさず、油をひいたフライパンで平たく焼く。片面が焼けたらひっくり返し 3 のホワイトソースをかけ、サバのみりん干し、とろけるチーズを乗せる。蓋をしてチーズがとろけるまで蒸し焼きする。かいわれを散らしてできあがり。

作者コメント

じゃがいもの表面はカリッと中はホクホク。ホワイトソースとサバのみりん干しの相性抜群です！