

サバとトマトのチーズグリル

材料（4人分）

サバ缶	1 個
トマト（完熟）	1 個
玉ねぎ	1/2 個
ピザ用チーズ	適量
塩・胡椒	各少し
オリーブオイル	大さじ 1



- ① サバ缶はザルに入れて缶汁をきり、粗くほぐす。
 - ② トマト・玉ねぎは 5 mm の半月に切っておく。
 - ③ 焼き焼きグリルに①のサバと②のトマト・玉ねぎを順に少しづつずらして重ね、塩・胡椒してオリーブオイルを回しかけチーズを乗せガスレンジの魚焼きグリルに入れて焼きます。
 - ④ 魚焼きグリルが上下火の場合は 7 分位、上火だけの時には 10 分位が目安です。（チーズにこんがり焼色がついて玉ねぎ・トマトがしんなりしたら出来上がりです）
- * チーズはスライスチーズなどお好みのものでもおいしくできます。
 - * バジルを乗せて焼くと良いかおりがしますよ。
 - * 木台に乗せてあつあつを食べてください。
 - * オーブンで焼く場合は 250℃で 10 分～15 分。