

○鮭のピカタ

～食材料～（2人分）

生鮭（切り身）	・・・	2切れ
〔	塩	・・・ひとつまみ
	こしょう	・・・少々
小麦粉	・・・	小さじ2
〔	溶き卵	・・・0.5個分
	粉チーズ	・・・小さじ2
油	・・・	大さじ1/2
生しいたけ	・・・	2枚
塩	・・・	少々
トマトケチャップ	・・・	小さじ4



（1人分：エネルギー 184 kcal，食塩相当量 1.4 g）

作り方

- ①鮭は塩・こしょうを振る。
- ②溶き卵に粉チーズを混ぜる。
- ③鮭に小麦粉を薄くまぶし、②をたっぷりつける。
- ④フライパンに油を熱し、中火で③の両面を焼く。
- ⑤しいたけは塩を振ってグリルで焼き、そぎ切りにする。
- ⑥器に④⑤を盛り、ケチャップをかける。

ポイント

ピカタにしているのでお子さんもおいしくたべることができると思います。