

減塩 レシピ

No.67

(1人分)
148kcal
塩分
1.5g

魚の卵衣焼き(ピカタ)



卵衣に野菜を入れることで、
野菜が取れ、ボリュームもあります

材料(2人分)

- さわら…………… 120g
- 玉ねぎ…………… 40g(1/4)
- 人参…………… 20g
- ピーマン…………… 1/2個
- 卵…………… 1個
- 小麦粉・油 …… 各小さじ2
- しょう油・酒 …… 各大さじ1

付け合せ

- ミニトマト…………… 2個
- ピーマン…………… 1個

作り方

- 1 さわらは水気をふき、二つに切ってしょう油、酒につける。
- 2 さわらの水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- 3 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにして油で炒める。少し冷ましておく。野菜に溶き卵を入れ衣をつくる。
- 4 フライパンを熱して油を入れ、さわらに卵の衣をつけて弱火で焼く。裏返してふたをして焼き上げる。このときピーマン、トマトも入れて一緒に焼く。
- 5 焼き上がりに酒をふりかけ、火を止めて少し蒸らす。