

# 減塩 レシピ

No.78

(1人分)  
148kcal  
塩分  
1.5g

## 魚の卵衣焼き(ピカタ)



衣に野菜を入れることで、  
ボリュームがあり野菜を採ることができます

### 作り方

- 1 鮭は水気をふき、二つに切ってしょう油、酒各大さじ1につける。
- 2 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにして油で炒め、冷ましておく。
- 3 鮭の水気をふいて、小麦粉をまぶす。
- 4 冷ました野菜に溶き卵を入れ衣を作る。
- 5 フライパンを熱して油を入れ、鮭に4の衣をつけて弱火で焼く。裏返してふたをし、焼き上げる。このときピーマン、トマトも入れ一緒に焼く。
- 6 焼き上がりに酒をふりかけ、火を止めて少し蒸らす。

### 材料(2人分)

- 鮭…………… 120g  
(サワラやカジキの切り身など、  
お試しください)
- 玉ねぎ…………… 40g(1/4個)
- 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
- 付け合わせ  
ミニトマト2個、ピーマン1個