



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬の秋鮭を楽しもう! 鮭のピカタ



一人あたりのエネルギー 227kcal	食塩相当量 1.0g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

生鮭(切身).....2切
塩・こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
たまご.....1個
A 粉チーズ.....大さじ2
塩.....小さじ1/4
オリーブオイル.....大さじ1
ドライパセリ.....少々
ケチャップ.....お好みで

■作り方

- ① 生鮭は皮と小骨を取り、ひと口大に切り、塩・こしょうをふる
- ② ボウルにたまごを溶きほぐし、Aを加え混ぜ合わせる
- ③ ②に小麦粉をまぶし②にくぐらせる
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し③を焼き、焼き上がったら器に盛りパセリをふる
- ⑤ お好みでケチャップをつけていただく



冷えてもおいしくいただけるので、お弁当のおかずにもぴったりです

cooking memo