

白身魚のピカタ

材料 (1人分)	
白身魚 (たら等) …	80 g (1～2切)
卵 ……………	50 g (1個)
粉チーズ ……………	5 g (大さじ1/2)
塩 ……………	0.8 g (ひとつまみ)
こしょう ……………	少々
油 ……………	4 g (小さじ1)
※好みで市販のトマトソースをかけてもよい	



※飯はあらかじめ炊いておく
(米 … 100 g)

① 粉チーズ…大さじ1/2
塩…ひとつまみ
こしょう…少々

混ぜる

② 油…小さじ1

フライパンを熱し、油をひく

③ 白身魚を卵液にくぐらせる

残りの卵液も流しかける

④ ふたをして、弱火で焼く

⑤ ふたをとり、裏返して焼く

焦げないように注意!

⑥ 盛りつけ例

じゃがいもとにんじんのみそ汁

材料 (1人分)			
煮干し ……	5 g (3～5尾)	じゃがいも ……	80 g (1/2個)
だし 水 ……	250ml	にんじん ……	30 g (1/8本)
味噌 ……	9 g (大さじ1/2)	わかめ (乾燥カット) ……	少々



30分ぐらい浸けておく

煮干し、水

火にかけ、沸騰後3分煮て、煮干しを取り出す

荒いせん切りにする

にんじん、じゃがいも

だし汁 + にんじん、じゃがいも

柔らかく煮る

味噌を溶き入れ、火を止める

わかめを入れる