



カレー粉のスパイシーさが食欲をそそる

鱈のカレーチーズピカタ

お客様の
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

あじ(約20cm).....	4尾
牛乳.....	50ml
白ワイン(または 酒).....	大さじ1/2
塩.....	小さじ1/4
こしょう.....	少々
たまご.....	2個
◆A 粉チーズ.....	大さじ1
カレー粉.....	小さじ1
牛乳.....	小さじ2
小麦粉.....	適量
サラダ油.....	大さじ1と1/2
ベビーリーフ.....	適量
ミニトマト.....	4個
レモン(くし形切り).....	1個分

■作り方…調理時間約25分

- ①あじは三枚におろして、中骨を取り、牛乳(塩水でも可)に10分浸す。
- ②①の汁気をキッチンペーパーでおさえ、塩・こしょうをふり、白ワインで下味をつける。
- ③ボウルにたまごを割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ④②に、うすく小麦粉を両面にふる。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を③にくぐらせ、弱火~中火くらいで両面焼く。残った③に再びくぐらせ、さらに色よく焼く。
- ⑥皿にベビーリーフ・半分にしたミニトマト・レモンを盛り、⑤を盛りつける。

1人あたり: 186kcal



- ◆ここがポイント◆
- ・あじに小麦粉をまぶすことで、卵液がつきやすくなります。
 - ・卵液が焦げやすいので、火加減に注意しましょう。
 - ・たまごに牛乳を加えることでふっくらとした衣に仕上がります。

この街に、あってよかった。

