



ふわっとした食感に味噌の風味がおいしい

## さわらの味噌ピカタ

お客様の  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

さわら(切り身)……………4切れ  
大葉……………4枚  
ピザ用チーズ……………大さじ3  
みそ……………大さじ3  
みりん……………大さじ1  
小麦粉……………大さじ1  
サラダ油……………小さじ4  
溶きたまご……………1個分  
サニーレタス……………2枚  
ミニトマト……………4個

### ■作り方…調理時間約15分

- ①さわらは、1切れを2等分に切り、さらに厚みを半分にする。
- ②大葉は千切りにする。
- ③②・ピザ用チーズ・みそ・みりんを混ぜ合わせる。
- ④①の1枚に③を塗り、もう1枚で挟む。残りも同様につくり、小麦粉を全体にまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を溶きたまごにくぐらせ、約2分焼き、ひっくり返してふたをし、5分蒸し焼きにする。
- ⑥皿に⑤を盛りつけ、サニーレタスとミニトマトを飾る。

1人あたり:274 kcal



- ・さわらに骨がある場合は取り除いてください。
- ・さわらを焼く際、チーズが溶けだし焦げやすくなるので、火力は弱火で焼いてください。
- ・お弁当のおかずにも最適。さわらの代わりにあじやたらなどでもおいしくできます。