

## ダイニングメニュー

ほんのりチーズでふわふわ

# 鱈のピカタ

お客さまの  
ご要望にお応えした!  
ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

- あじ(約15~20cm 三枚におろしたもの) ..... 4枚
- 塩・こしょう ..... 少々
- 薄力粉 ..... 適量
- たまご ..... 1個
- 粉チーズ ..... 大さじ2
- パセリ(みじん切り) ..... 小さじ2
- オリーブ油 ..... 大さじ1

### 〈トマトソース〉

- オリーブ油 ..... 大さじ1
- にんにく(みじん切り) ..... 1/2片分
- たまねぎ(みじん切り) ..... 1/4個分
- ホールトマト缶詰 ..... 400g
- 固形コンソメの素 ..... 1/2個
- 塩・こしょう ..... 少々

パセリ(飾り用) ..... 適量

### ■作り方…調理時間約15分

- ①あじは、中骨を抜き、塩・こしょうで下味をつける。
- ②ボウルにたまごを溶き、粉チーズ・パセリを混ぜ合わせる。
- ③①に薄力粉をまぶしてはたき、②にくぐらせ、フライパンにオリーブ油を熱し、中弱火で焼く。
- ④鍋にオリーブ油・にんにくを弱火で熱し、香りが出てきたら、たまねぎを入れて炒め、固形コンソメの素・ホールトマト缶詰をつぶしながら入れて煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ⑤皿に④を敷いて、③を盛りつけ、パセリを飾る。



- ・強火で焼くと、たまごだけ焦げてしまうので、弱めの中火で火を通してください。
- ・旬の魚でアレンジしてもおいしくできます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 172kcal

