



白身魚のピカタ

： 作り方 ：

[こども一人分]

• たら	55g
{ • 塩	0.1g
{ • こしょう	少々
• 小麦粉	4g
{ • 卵	10g
{ • 粉チーズ	1g
{ • パセリ	適量
• サラダ油	1g

1. たらは切り身にして塩・こしょうしておく
2. 卵を割りほぐし、パセリをみじん切りにしてAの材料を合わせておく
3. たらに小麦粉をまぶし、2に1の魚をくぐしてサラダ油とバターを合わせて溶かして焼く

作りやすい分量に変更して下さいね！