

2025 年 10 月号

【料理名】 さけのねぎチーズピカタ



【献立】

かぶの葉のオイル蒸し

かぼちゃのポタージュ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 456 kcal

【塩分】 1.0g

【主材料】（2 人分）

生さけ…… 2 切れ（240g）

かぶ…… 1 個

卵…… 1 個

A ねぎ（みじん切り）…… $\frac{1}{4}$ 本分

A 粉チーズ、マヨネーズ……各大さじ 1

【作り方】

1. さけは 1 切れを 2 ～ 3 つに切って塩少々をふり、10 分ほどおく。ペーパータオルで水気を拭き、こしょう少々をふって小麦粉を薄くまぶす。かぶは葉を落とし、6 ～ 8 つ割りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、A を加えて混ぜる。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1 を中火で熱し、さけを②にくぐらせて並べ入れる。すき間にかぶを並べ入れ、ふたをして 2 分焼く。
4. さけとかぶを返し、ふたをしてさらに 2 分焼き、火を通す。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。