

お魚の梅しそ風味ピカタ

30分

材料（2人分）

・ 鮭またはメカジキ	2切れ
・ 塩・コショウ	各少々
・ 酒	小 2
・ バター	10g
・ 小麦粉	適量
┌ ・ 卵	1個
└ A ・ 粉チーズ	大 1
└ ・ パセリ	一房
・ ブロッコリー	1/4房
赤紫蘇マヨネーズ	
・ マヨネーズ	大 2
・ ゆかり	小 1/2

【つけ合わせ】 ブロッコリーは少量の塩で茹でて、水を切る。

【ソース】 マヨネーズとゆかりを混ぜ合わせる。 ※ケチャップで代用してもよい。

- ① 鮭は一口大（約3等分）に切り、塩・酒を振り、しばらく置く。
水分をよく拭き取り、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズ、みじん切りのパセリを加え、卵液を作る。
- ③ 卵液に①の鮭をからめる。
- ④ フライパンにバターを入れ、中弱火で熱し、鮭を置く。約2分焼いた後、ひっくり返してさらに1分焼く。1切れずつ、卵液が無くなるまで繰り返し卵液にからめて、フライパンに戻し入れ、卵の両面が固まるまで焼く。卵液が残りが少なくなったらスプーン等でかけるとよい。
- ⑤ ピカタを皿に盛り、ブロッコリーをつけ合わせ、ソースをかける。



トマトのマリネ

5分

材料（2人分）

・ ミニトマト	5個
・ オリーブ油	大 1/2
・ 砂糖	小 1/2
・ 酢	小 1

- ① トマトを洗い、半分に切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。

切り干し大根のスープ

10分

材料（2人分）

・ 人参	60g
・ 切り干し大根	8g
・ えのきだけ	1/4パック
・ コンソメ	小 1
・ 水	200cc
・ 戻し汁	100cc
・ パセリ	適量

- ① 人参は細切りにする。切り干し大根は水で戻す。
戻し汁は100cc取っておく。えのきは1～2cm幅に切る。
- ② ①の材料を鍋に入れ、加熱し、コンソメを入れる。
- ④ 器に盛り、パセリを散らす。お好みで黒こしょうを振る。