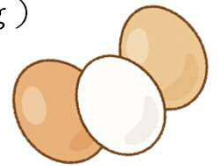


白身魚のピカタ風大葉巻き



材料（4人分）

・白身魚	4切れ	(320g)
・塩こしょう	ひとつまみ	(0.5g)
・大葉	16枚	(11g)
・小麦粉（薄力粉）	大さじ2	(18g)
・卵	2個	(100g)
・めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2	(10g)
・サラダ油	大さじ1	(12g)



作り方

- ① 白身魚を4つ切り、塩こしょうを振る。
- ② 大葉を水で洗って水分を拭き取り、茎を切る。
- ③ ①を②で巻き、小麦粉を全体につける。
- ④ 卵を割ったところにめんつゆをいれて混ぜる。
- ⑤ ③に④を付けて、サラダ油をひいたフライパンで魚に火が通るまで焼く。

ひとことメモ

- * 白身魚だけでなく鶏肉などでも代用できます！
- * 大葉の代わりに卵にネギも入れて焼いてもおいしいです。

栄養価（1人分）
エネルギー：139kcal
食物繊維：0.4g
食塩相当量：0.7g

