

カジキマグロのピカタ

魚のピカタ(卵をつけて焼く調理法)にのせて

食材量 (2人分)

簡単トマトソース	1/2 量
カジキマグロ	2 切れ
卵	1/2 個
小麦粉	少々
サラダ油	小さじ 2

■作り方■

- ① カジキマグロに塩・こしょう各少々(分量外)をふり、小麦粉をつけ、溶き卵をつける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を色よく焼く。
- ③ ②を器に盛り、簡単トマトソースをかける。



18.0g	13.1g	1.2g
たんぱく質	脂質	塩分

チキンソテー
肉を焼いた上にのせて

食材量 (2人分)

簡単トマトソース	1/2 量
鶏胸肉	1 枚 (200g)
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ 2

■作り方■

- ① 鶏胸肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、色よく焼く。
- ③ 器に盛り、簡単トマトソースをかける。



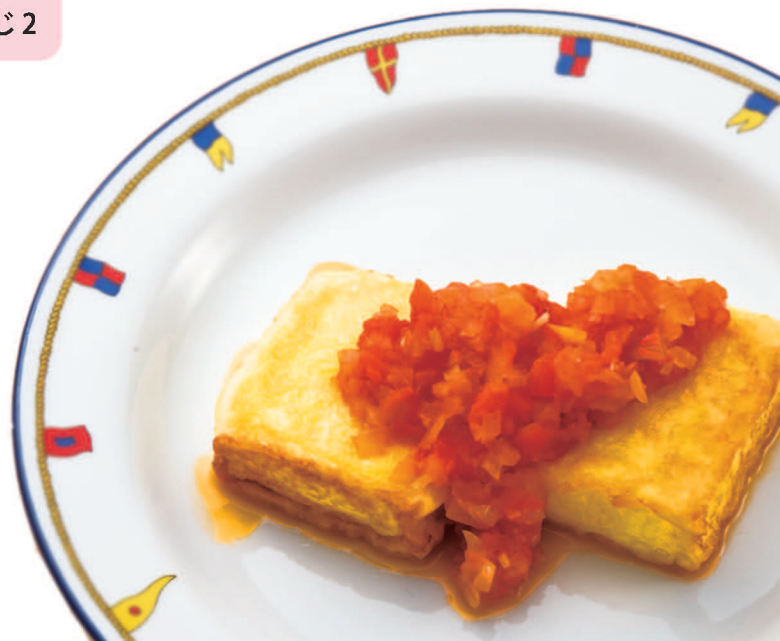
20.8g	17.8g	2.1g
たんぱく質	脂質	塩分

食材量 (2人分)

簡単トマトソース	1/2 量	はんぺん	大 1 枚
		卵	1/2 個
		小麦粉	少々
		サラダ油	小さじ 2

■作り方■

- ① はんぺんに小麦粉をつけ、溶き卵をつける。
- ② カジキマグロのピカタと同様に焼き、トマトソースをかける。



18³

はんぺんのピカタ

はんぺんのピカタにのせて