

4. 魚のピカタ



材 料 (4 人 分)	魚 (イサキ)	2匹
	卵	2個
	万能ネギ	適量
	塩・コショウ	少々
	小麦粉	適量

- 作 (1) 魚は3枚におろし、食べやすい大きさに切り塩・コショウをする。
下味をつけた魚に、小麦粉を軽くまぶしておく。
- り (2) 万能ネギをみじん切りにする。割りほぐした卵の中に、刻んだネギを入れ
かき混ぜる。
- 方 (3) 熱したフライパンに、少し多めに油を入れ(1)を(2)にからませ、両面を焼
く。
※ 中火から弱火で、中まで火が通るように焼く。

一 材料の魚は、イサキに限らず何でも良いが、イナダ等ちょっと匂いに癖の
口 ある魚の場合は、下味にひと工夫すると良い。
メ 子供などは、ケチャップ等をちょっとかけても良いかも。
モ