

フライパンで焼くだけ！！簡単に



たらのピカタ



材料 (大人4人分)

- たら……………80g×4切れ
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 酒……………少々
- 小麦粉……………25g
- 卵……………1個
- 油……………適量

作り方

- ① たらに塩、こしょう、酒を振っておく。
- ② ボウルに卵をとき、小麦粉をいれて衣を作る。
- ③ ②に①のたらを入れて衣をつける。
- ④ フライパンに油を引き、両面焼いたら出来上がり。



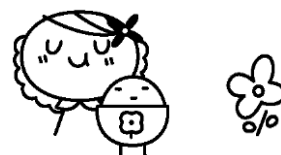
♪ひとことコメント♪

衣にパセリや粉チーズなど好きなものを入れてアレンジができます。

給食で大人気！



三色納豆



材料 (大人4人分)

- 納豆 (ひきわり or 小粒)……………200g
- しらす干し……………24g
- にんじん……………24g
- ほうれん草……………40g
- しょうゆ……………小さじ2
- 焼きのり……………2g

作り方

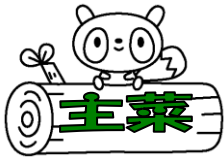
- ① しらす、ほうれん草をゆで、冷ましたあと食べやすい大きさに切っておく。にんじんは食べやすい大きさに切ったあと、ゆでて冷ましておく。
- ② 細かくちぎった焼きのり、①、納豆を混ぜ合わせ、しょうゆで味をととのえて出来上がり。

♪ひとことコメント♪

野菜の種類を変えたり、量をふやしたり、さまざまなアレンジが楽しめます！



野菜をもりもり食べられるよ！



サクサク衣が香ばしい!

鶏のコーンフレーク焼き



材料 (大人4人分)

- 鶏もも肉…………… 320g
- マヨネーズ…………… 40g
- 醤油…………… 小さじ2と2/3
- にんにく…………… 0.8g
- しょうが…………… 0.8g
- コーンフレーク…………… 80g
- サラダ油…………… 小さじ4

♪ひとことコメント♪

コーンフレークをまぶすときは肉につくようにしっかり押さえると焼きあがりがかきれいです。

作り方

- ① 鶏肉は人数分に切り分け水気を切っておく。
- ② ボウルに鶏肉、マヨネーズ、醤油、すりおろしたにんにくと生姜を入れて下味をつける。
(オーブンを180度に予熱する)
- ③ コーンフレークを粗めに砕き、下味をつけた鶏肉にまぶす。
- ④ クッキングシートの上に③を並べ、180度のオーブンで中に火が通るまで15~20分焼く。