

カレイのピカタ



メモ

粉チーズと卵を衣としてつけることにより、ボリュームのある食べ応えのある一品です。鶏肉などにアレンジしても◎

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
73kcal	9.7g	47mg	0.2mg

レシピ (主菜)

カレイのピカタ



《材料 幼児4人分》

- ・カレイ 4切れ
- ・粉チーズ 大さじ1と1/2
- ・塩 ひとつまみ
- ・パセリ粉 適量
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・サラダ油 適量
- ・卵 1/2個



《作り方》

- ①カレイに塩をふっておく。
- ②①に小麦粉をまぶす。
- ③卵・粉チーズ・パセリは混ぜ合わせておく。
- ③②を③にくぐらせて、オーブンで焼く。