

# 白身魚のピカタ 野菜付け合わせ

野菜  
たっぷり

簡単



お弁当にも  
どうぞ！

## 《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
146	19.2	6.2	0.9	80

## 材料 (2人分)

白身魚	160g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
卵	1/2個
油	小さじ1半
ほうれん草	1/2束 (120g)
赤ピーマン	大1個 (40g)
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

- ① 白身魚は食べやすい大きさに切り、軽く塩こしょうする。
- ② ほうれん草は固めにゆでて、切っておく。  
赤ピーマンは細切りにする。  
(冷凍カット野菜も良い)
- ③ ①に薄力粉をつけて、溶いた卵にくぐらせ油を入れたフライパンで中火で焼く。焼けたら取り出して、②を炒め、塩こしょうを振る。
- ④ 器に白身魚と野菜を盛る。

「ピカタ」にはスズキや  
バトウ、鶏肉、豚ヒレ肉など  
がおすすめです。

魚を焼いたフライパンには、  
魚のうま味が残っているため  
洗わないで野菜を炒めます。そうす  
ると少量の塩でも野菜の味つけが  
できます。