



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

トビウオのピカタ

あっさりトビウオを風味の良い衣でどうぞ



カロリー
160 kcal
(1人分)

調理
時間
約13分

材 料 (4人分)

トビウオ(3枚おろし) 卵……………M2個
……………3枚(1.5尾分) 粉チーズ……………大さじ2
塩・コショウ……………少々 <ソース>
小麦粉……………適量 小口切りの青ねぎ
バター……………10g ……………カップ2/3
……………バター……………20g

作り方

1

トビウオは中骨を除き、1切れを半分に切る。



2

卵を溶きほぐして粉チーズを混ぜる。



3

塩・コショウで下味をつけて小麦粉をまぶし、続いて2のチーズ入り卵をまぶす。



4

フライパンにバターを熱し、3のトビウオを両面焼いて器に盛る。



5

別のフライパンにバターと青ねぎを入れて中火で熱し、バターが溶けてねぎに軽く火が通ったら4の上にかける。



栄養価

低脂肪な白身魚なので、油を取り入れる料理を楽しむやすいです。魚肉やピカタ衣と相性の良いバターを使っていますが、コレステロールが気になる方は、オリーブオイルに替えるとさらにヘルシーです。

ワンポイントアドバイス

- 衣にドライハーブ・ごま・青海苔などを入れてアレンジしても美味しいです♪
- フライパンは表面加工のものをを使うときれいに焼けます。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。