

ひじきと鰹のチーズピカタ



材 料 (1人分)

- ・ ひじき 10 g
- ・ 鰹 100 g
- ・ 塩、こしょう 適量
- ・ 小麦粉 適量

<衣の材料>

- ・ 卵 1個
- ・ 粉チーズ 大さじ3(18g)
- ・ 青のり 大さじ1/2
- ・ ナツメグ 少々
- ・ 油 大さじ1

作り方

1. ひじきは30分ほど水につけて戻し、軽くボイルした後、水気を切っておく。
2. 鰹は1cmの厚さに切り、両面に塩こしょうをふる。
3. ボウルに卵をほぐし、粉チーズ、青のり、ナツメグ、ひじきを加え混ぜ、衣を作る。
4. 鰹の全面に小麦粉をまぶし、軽く叩いて余分な粉を落とす。
5. の衣をたっぷりつけ、油を熱したフライパンに入れる。
6. 弱火で両面を焼いて火を通す。
7. お皿に盛りつけて出来上がり。