

照り焼きに飽きたら！ブリのチーズピカタ

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 259kcal 食塩相当量 1.2g
たんぱく質 21.2g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



【材料(2人分)】

* ブリ	2切れ
* 塩・コショウ	少々
* 小麦粉	大さじ1
* 溶き卵	1個分
* 粉チーズ	大さじ2
* サラダ油	小さじ1
* 千切りキャベツ	80g
* きゅうり	1/5本
* ケチャップ	小さじ1
* 中濃ソース	小さじ1

【作り方】

- ①ブリを一口大に切ります。両面に塩・コショウをし、小麦粉をまぶします。
- ②溶き卵に粉チーズを入れてよく混ぜ合わせ、①にたっぷりからめます。
- ③フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、②のブリを焼きます。
両面に焼き色がついたら弱火にし、ふたをして火が通るまで焼きます。
※溶き卵が余った場合は、ブリが焼きあがる直前に上からかけて焼いてください
- ④千切りキャベツ・ななめ薄切りにしたきゅうり・③を盛りつけ、混ぜ合わせたAをかけてお召し上がりください。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

冬が旬のブリや、卵、粉チーズにはたんぱく質が豊富に含まれています。ピカタにすることで、しっとりやわらかくいただくことができます。
粉チーズはカルシウムを効率良く補給することができ、骨粗鬆症予防にもおすすめの食品です。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士