

【白身魚のマスタードピカタ】

☆マスタードなどの香辛料を活用し、塩分控えめでも美味しく食べられる工夫が減塩につながります。

材料 (4人分)

白身魚	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
卵	1個
牛乳	1/4カップ
薄力粉	大さじ4
粒マスタード	大さじ2
油	小さじ1
フリルレタス	4枚
ミニトマト	12個



作り方

1. 白身魚は一口大のそぎ切りにする。塩こしょうをふり、下味をつける。水分が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
2. ボウルに卵とマスタード、牛乳を加え、卵の白身を切るようにかき混ぜる。
3. バットに小麦粉を広げ、1の魚の全体にまぶす。余分な小麦粉ははたいて落としてから2の卵液にくぐらせる。
4. フライパンに油をひいて中火で熱し、3の魚を焼いていく。両面に焼き色がつくようにこんがり焼く。
5. フリルレタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、水気をふき取る。お皿に4の魚を盛り付け、フリルレタスと洗ったミニトマトを添える。

栄養価 (1人分) エネルギー 169kcal、タンパク質 15.8g、塩分 0.9g