

塩分は
1人分
0.4g



材料（3人分）

生鮭…3切れ

粉チーズ…小さじ1

こしょう…少々

小麦粉や米粉…大さじ1

卵…1個

パセリ…小さじ1/2

油…大さじ2

※ お好みでソースやケチャップを小さじ1（一人分）

余った卵液は、スープや
炒め物に使いましょう！

E：約 246Kcal／一人分

T：30 分間

- ① 生鮭は厚みのある部分を半分に切り、大きければ 2 等分にする。
（薄めに、小さめに、切りそろえると均一に火が通る）
- ② 生鮭に粉チーズ、こしょうをまぶしてから、上から小麦粉又は米粉をまぶす。（粉チーズの代わりに塩コショウでもOK）
- ③ パセリの入った卵にくぐらせたら、油を熱したフライパンで中火で軽く両面焼いてから、ホイルをかぶせて弱火で蒸し焼きする。
（フッ素加工のフライパンがおすすめ。油を多めに入れます。）
- ④ 茹でブロッコリーやトマトなどの付け合わせを盛り付けてできあがり。お好みでケチャップやソースをつけてお召し上がり下さい。

大さじ 15g

2.5g



小さじ 5g

調味料は計量スプーンで測りましょう。
減塩の強い味方です！

100 円ショップでも購入可能です。液体はこぼれる直前まで、粉類はすりきりで測ります。

フライパン一つでカンタン！ 生鮭のピカタ

卵の衣をつけて焼く料理を「ピカタ」といいます。衣の卵に早く火が通るので、生鮭は1センチの厚さに切りそろえてから焼きます。生鮭以外にも、白身魚や鶏むね肉、豚肉でも美味しく頂けますので、是非お試しください！



いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

