

## 魚料理

### カジキのかつれつ

<主な材料 4人分>

メカジキ 4切れ

塩・こしょう 少々

小麦粉 大さじ1

卵 1個

パン粉 2分の1カップ

粉チーズ 大さじ1

サラダ油 大さじ1

<A>

レタス 4枚

トマト 1個

ソース 適量



<作り方>

- ① メカジキに塩・こしょうを振り、下味を付ける。
- ② 卵はボウルに割り入れ溶く。
- ③ ビニール袋にパン粉と粉チーズを入れ、よく振って混ぜ合わせる。
- ④ メカジキに小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をつける。
- ⑤ バットに③を広げメカジキを入れ、全体にパン粉を付ける。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、片面ずつ焼く。(中まで火が通るようにふたをして焼く。)
- ⑦ 皿に盛り付け、レタスとトマトを適当な大きさに切って添える。お好みでソースをかける。

1人分 146kcal 蛋白質 16.7g 塩分0.9g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)