



## 鮭のピカタ

ピカタとは、塩こしょうをした具に小麦粉をまぶし粉チーズを入れた卵液にからませてソテーしたもの。鮭のほか、鶏肉や豚肉でもおいしく作ることができます。

### 材料：2人分

生鮭-----2切れ  
塩-----小さじ1/4  
こしょう・小麦粉-----各少々  
オリーブ油-----小さじ2  
トマトケチャップ-----お好みで

#### <卵液>

卵-----1個  
粉チーズ-----大さじ1  
塩-----ひとつまみ

#### <トマトサラダ>

ミニトマト（半分に切る）--10個  
玉ねぎ（薄切り）-----1/6個  
バジルの葉-----5～6枚  
オリーブ油・塩-----各少々

<

### 作り方：

1. 鮭はまな板に皮を下にして置き、皮と身の間包丁を入れて皮を取る。半分に切り、塩こしょうをふり、粉をまぶす。
2. 卵液を作る。ボウルに卵液の材料を入れて溶きほぐす。
3. スライパンにオリーブ油を熱し、卵液に1の鮭をからませて両面を中火で焼く。もう一度、焼いた鮭に卵液をからませて両面を焼く。卵液が残っていれば同様にして焼き、卵液を使い切る。
4. トマトサラダを作る。バジルの葉は手でちぎり、他の材料と合わせて和える。
5. 器にピカタとトマトサラダを盛りつけ、お好みでトマトケチャップを添える。