



# たらの チーズピカタ

材料〈2人分〉

 真たら半身…2枚

エリンギ …………… 大1本  
ズッキーニ …………… 1/2本  
ミニトマト …………… 3個  
こしょう …………… 少々  
小麦粉 …………… 大さじ2  
A [ 卵 …………… 1個  
粉チーズ …… 大さじ1と1/2  
オリーブオイル …… 大さじ1  
粗挽き黒こしょう …… 少々

- ① エリンギは一口大の乱切り、ズッキーニは輪切りにする。
- ② 真たら半身は解凍して2~3等分に切り、こしょうを振って小麦粉をまぶし、よく混ぜたAをつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルを半量入れて中火で熱し、①を入れて焼く。半分にしたミニトマトと共に皿に盛る。
- ④ ③のフライパンに残りのオリーブオイルを入れ、②を弱火で焼く。
- ⑤ 全面に薄い焼き色が付き、芯まで火が通ったら③の器に盛り、粗挽きこしょうを振る。

約228kcal 1人分