



カンタンっ♪ おいしい♪ お魚フッキング

水産振興
地域おこし協力隊
本田が提案！



カレイのピカタ



お弁当にもオススメ！



【材料 2人分】

- ・ カレイ 約200g
- ・ 塩 小さじ1/3
- ・ 小麦粉 適量
- ・ オリーブオイル 大さじ1.5

- ① 卵 1個
粉チーズ 大さじ2
カレー粉 小さじ1

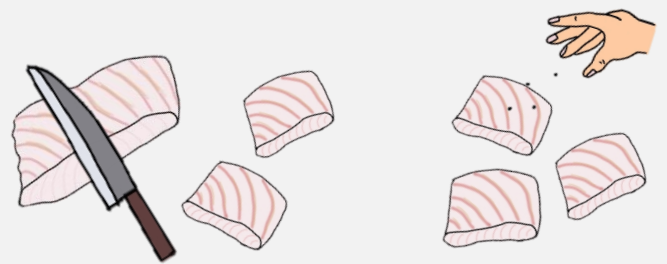
1 衣を作る

①をボウルに混ぜておく。



2 下ごしらえをする

カレイを一口大に切り、全体に塩をふる。



3 衣をつける

2の切り身全体に小麦粉をまぶし、1をからめる。

！POINT！

小麦粉はていねいに全体につけ、
余分な粉をはたき落とそう！



4 焼く

オリーブオイルをフライパンに入れて火にかけ、
3を入れて、全面をこんがりと焼く。（目安：5分前後）

！POINT！

弱火～中火くらいの
火加減で、じっくり火を通そう。

