



サワラピカタのサルサソース

栄養士コメント

ピカタは卵の衣をつけて焼く西洋料理です。ピカタの上に夏野菜を使った爽やかなサルサソースをたっぷりかけて頂きます。サワラは身が柔らかく卵を付けて焼くことでふんわり仕上がります。またビタミンDも豊富でカルシウムの吸収をよくします。



作り方

- ：ボールにサルサソースの材料・調味料をすべて入れよく混ぜる。
- ：さわらは薄めの厚さで食べやすい大きさに切り、こしょうをかけ、小麦をまぶす。
- ：フライパンに薄くサラダ油をひき、火をかける。さわらに溶き卵をつけ両面焼く。
- ：お皿にさわらを盛り付け、サルサソースをかける。

成分値 (1人分)

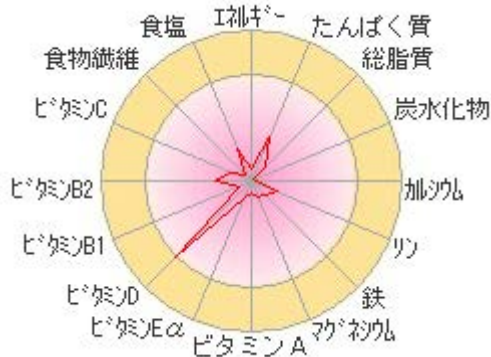
摂取値 単位

1. エネルギー	189 kcal
2. たんぱく質	18.3 g
3. 総脂質	8.9 g
4. 炭水化物	7.5 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	221 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	36 mg
9. ビタミンA	54 μg
10. ビタミンE	1.0 mg
11. ビタミンD	5.8 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.34 mg
14. ビタミンC	18 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さわら-----	1	切
2. 小麦粉-----		少々
3. 鶏卵-----	1/4	こ
よく溶く。		
4. こしょう(白)-----		少々
5. オリーブ油-----		少々
<サルサソース>		
6. トマト-----	1/4	こ
小さめの角切り		
7. ピーマン-----	10	g
みじん切り		
8. 玉葱-----	20	g
みじん切り		
9. にんにく・おろし-----	1/4	小サ
10. 黒こしょう-----		少々
11. レモン(果汁)-----	1/2	小サ
12. ケチャップ-----	2	小サ



(黄色い部分が範囲内です)