

白身魚のチーズピカタ

<作り方>

- ① 白身魚に塩・こしょうをする。
- ② ①に小麦粉→溶き卵→粉チーズの順で衣をつける。
- ③ フライパンを加熱して油をひき、②を両面焼く。
- ④ ケチャップとソースを混ぜ合わせ、③にかける。



●栄養価（大人1人分）	
エネルギー	127kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	3.2g
塩分	1.1g

※白身魚(メルルーサ)1切れ80gを使用した場合の栄養価

材 料（大人4人分）	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
白身魚 4切 （大人80g、こども60g） 塩・こしょう 少々 小麦粉 大さじ2 卵 1個 粉チーズ 大さじ3 油 適量	大人と同じ	出来上がりを一口大に切る	薄めのコンソメで煮て粉チーズを加えてフードカッターにかける	前期をミルサーでざらつきのあるペーストにする	もぐもぐをなめらかなペーストにする
ケチャップ 大さじ2 ソース 大さじ1			コンソメスープにケチャップを入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ溶き卵を入れて細かくとじる		なめらかなペーストにする

※こどもは大人の2／3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。