



●食材に軽く塩(分量外)を振り、ピカタの生地を付けてホットプレートで焼きます。ふたをして蒸気をすこしこもらせながら焼くと、上手に焼けます。ひっくり返したらふたはせず、裏面も香ばしくなったら焼き上がりです。ケチャップ、ソース、お好み焼きソースなど付けて召し上がってください。



ホットプレートでシーフードピカタ

材 料

写真の食材は…
 〈魚介〉サーモン、ホタテ貝柱、えび、たこ
 すずき、シーフードミックス(冷凍)
 〈野菜〉ズッキーニ、なす、玉ねぎ、さつまいも
 ミニトマト、長ねぎ
 ※うどん(ゆで)などもよく合います。
 鶏肉のささ身、むね肉うす切もおおすすめです。

〈ピカタの生地〉
 ●卵…2個 ●ピザチーズ…60g
 〔片栗粉…小さじ2 ●水…小さじ2〕
 ●片栗粉を水で溶き、溶き卵、チーズと混ぜます。
 (片栗粉なしで卵とチーズだけでもよい)



※サーモン1切れ、ホタテ貝柱1個、えび1尾、野菜類各2切れ、ミニトマト2個、ピカタの生地1/2量を使った場合の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…416kcal ・脂 質…23.2g ・ビタミンA…244μgRAE ・食物繊維…1.9g
 ・たんぱく質…37.8g ・炭水化物…17.6g ・ビタミンD…13.9μg ・食塩相当量…1.3g