



包丁いらず！アジの和風ピカタ風

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

アジのたたき 120g

卵 1個

片栗粉 大さじ1

みそ 小さじ1

サラダ油 大さじ1/2

栄養価	こども1人分
エネルギー	65 kcal
食塩相当量	0.3 g

作り方

- ① ボウルにアジのたたき(ねぎなどの薬味が上についている場合は薬味も一緒に)、卵、片栗粉、みそを入れてよく混ぜる。
- ② サラダ油を熱したフライパンに、①をスプーンで一口大に落とし、両面に焼き色がつくまで焼く。



<大人へのアレンジ> … お好みで七味唐辛子を足す。

