

キスのピカタ



キス、といえば天ぷらですが、洋風ピカタにもチャレンジしてみましょう。衣の野菜の色も鮮やかで食欲をそそります。

🕒 所要時間 15分

🍴 難易度 初級 中級 上級

材料 [2人分]

キス	4尾
塩、コショウ、タマネギ、ニンジン、ピーマン	各少量
卵	1/2個
小麦粉	適量
サラダ油	適宜
トマトケチャップ	適宜
マヨネーズ	適宜

下ごしらえ・準備

下処理がしてある、開いたキスを用意します。

作り方

- 1 キスに塩・コショウを振ります。
- 2 タマネギ、ニンジン、ピーマンをみじん切りにします。
- 3 小麦粉大さじ1、卵を混ぜて衣を作ります。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して、1に小麦粉をまぶしてから3の衣を付けて、表面に野菜を散らしながら弱火で両面を焼きます。
- 5 器に盛り、お好みでケチャップやマヨネーズを付けていただきます。



脂肪が少なく低エネルギーなので、ダイエットしたい人には魅力的な魚。でも、脂肪が少ないわりにコレステロールが多いことが盲点。天ぷらが定番料理で人気ですが、低コレステロールの油などを選んで使ってみましょう。