

かきのピカタ

🕒 調理時間: 10分

⚠️ 亜鉛<1日の摂取量約4/5以上クリア>

🌀 材料 (2人分)



かき	120g
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ1
卵	1個
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
青じそ	2枚
レモン	1/4個

🌀 作り方

1. かきは塩水に入れてふり洗いする。ザルに上げてキッチンペーパーでしっかり水気をふきとる。塩、こしょう、酒で下味をつける。卵は溶く。レモンはくし型に切る。
2. 1のかきに溶き卵、小麦粉を順につける。
3. 鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱してオリーブオイルをなじませ、2のかきを並べてフタをして弱火にし両面焼き色をつける。

🌀 ワンポイントアドバイス

- ◆小麦粉をまんべんなくまぶすことで、牡蠣の旨味を閉じ込め、また、焼き縮みを防ぐ効果がある。