

ねごろ大唐のピカタ

彩りが良く、さめても美味しいのでお弁当にも良い。
卵とチーズで野菜の青臭さがマイルドになる。

【材 料】

| | | | |
|-------|------|--------|-------|
| ねごろ大唐 | 適宜 | トマトソース | |
| 小麦粉 | 適宜 | にんにく | 2かけ |
| 卵 | 1個 | 玉ねぎ | 1個 |
| | | ケチャップ | 100cc |
| 牛乳 | 50cc | トマト | 小1個 |
| 粉チーズ | 大さじ1 | オリーブ油 | 大さじ1 |
| オリーブ油 | 適宜 | | |



【作り方】

- ① ねごろ大唐はたてに四つ割に切り、種を取って小麦粉をまぶす。
- ② ボールに [] の材料を入れてよく混ぜて衣を作り、ねごろ大唐につける。
- ③ オリーブ油をフライパンに入れ、②を色よく焼く。
- ④ にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ フライパンににんにくを入れて香りがでるまで炒め、玉ねぎもしんなりするまで炒める。皮をむいて小さく切ったトマトとケチャップを加えて煮て、ソースを作る。
- ⑥ トマトソースを付けて食べる。

※ ソースはお好みのものを使ってください。