

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
	牛乳	50cc	ケチャップ
粉チーズ	大さじ1	トマト	小1個
オリーブ油	適宜	オリーブ油	大さじ1



【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。