

料理名

えのきのピカタ

材料【 4 人分】

えのき 1袋

卵 3個

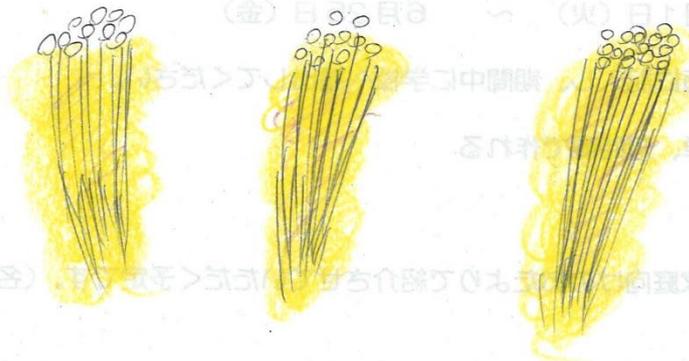
塩 コショウ 少々

片栗粉

作り方

- ① えのきを下部で切る
- ② 粗くほぐし 全体に片栗粉をまぶす
- ③ 塩 コショウを入れた卵液につすくくらせ 焼き目がつくまで焼く

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

ほぐしたえのきを袋に入れて、片栗粉をまぶし
ぶると、洗いものが減る!

お弁当に入れるのもオススメ!!

ケチャップをつけても Good♡

家でのエピソード
等、自由に記入し
てください。



<栄養教諭から>

簡単にできて、しゃきしゃきとした
えのきの歯ごたえを楽しめるメニュー
です。