



2月



2026 い〜とカレンダー

タラの和風ピカタ



材料 (2人分)

- | | | | |
|-----------------|------------|---------|-------|
| ・タラ | 2切れ(160g) | ・片栗粉 | 大さじ 2 |
| ・葉ねぎ | 2本 | ・植物油 | 大さじ 2 |
| ★鶏卵 | 1個 | ・ミニトマト | 4個 |
| ★マヨネーズ | 小さじ 1 | ・ブロッコリー | 20g |
| ★めんつゆ
(二倍濃縮) | 大さじ 1 | ・スプラウト | |
| ★かつお節 | 2g(小分け 1袋) | | |



作り方

下準備

- ・タラは食べやすい大きさに切り、塩(分量外)を振って5分程置く。
- ・葉ねぎは小口切りにする。

1. タラの水気を拭き取り、片栗粉をまぶす。
2. ボウルに★と葉ねぎをいれてよく混ぜて、1をくぐらせる。
3. フライパンに油を入れて熱して2を並べ、中火で両面を焼く。
4. すべての卵液をかけ、蓋をして火が通るまで加熱する。
5. 器に盛り、ミニトマトとブロッコリースプラウトを添えて完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー：271kcal
たんぱく質：19.4g
脂 質：16.9g
炭水化物：11.5g
食 塩：1.0g

日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)

〜豆知識〜

「たらふく」の当て字は「鰐腹」

お腹いっぱい食べるという意味で用いられますが、タラの腹部が膨れていることや、自分の半分もある大きさの獲物でも食べてしまうほど大食いであるためこの当て字がつけられました。



日	月	火	水	木	金	土
1 ゆで卵の日	2 オーツ麦の日	3 節分	4	5 煮たまご日	6 抹茶の日	7
8 ぜんざい・おしるこの日	9 大福の日	10 豚丼の日	11 建国記念の日	12 レトルトカレーの日	13	14 バレンタインデー
15	16 寒天の日	17 千切り大根の日	18	19 食育の日	20 キヌアの日	21
22 おでんの日	23 天皇誕生日	24	25	26 フロリダグレープフルーツの日	27	28

参考：一般社団法人 日本記念日協会

中北薬品株式会社 管理栄養部