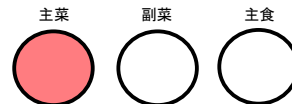


むね肉でもしっとり柔らか

# ☆ チキンピカタ



2人分  
 鶏むね肉(皮なし) 160g  
 砂糖 小さじ1/4  
 塩 ひとつまみ  
  
 小麦粉 大さじ1  
 卵 1個  
 粉チーズ 10g  
 サラダ油 大さじ1/2  
 ケチャップ 小さじ2  
 レタス 20g

- ① 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにして、砂糖と塩をまぶして15分ほど置き、水分をしっかりと取る。
- ② ポリ袋に小麦粉と鶏むね肉を入れて粉をつける。
- ③ ボウルに卵と粉チーズを入れて、よく混ぜ合わせる。そこへ鶏むね肉を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉を重ねないように広げて、残った卵液もすべて加え、両面焼く。
- ⑤ 皿に食べやすい大きさに切ったレタスをおき、チキンピカタを盛りつけ、ケチャップを添える。

1人分

| 栄養価    | エネルギー | たんぱく質 | 脂質  | カルシウム | 鉄   | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|-----|-------|-----|------|-------|
|        | kcal  | g     | g   | mg    | mg  | g    | g     |
| チキンピカタ | 193   | 24.4  | 8.7 | 85    | 0.7 | 0.3  | 1.1   |