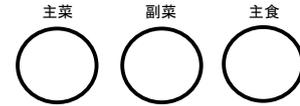


むね肉でもしっとり柔らか
☆ チキンピカタ



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