



つくってみませんか

鶏肉のピカタ

《材 料》(4人分)

鶏むね肉(皮なし) …… 280g

塩・こしょう …… 少々

小麦粉 …… 大さじ1と 1/3

卵 …… L玉1個

A 粉チーズ …… 小さじ2

カレー粉 …… 小さじ2

パセリ …… 適宜

油 …… 大さじ1

サラダ菜 …… 適宜

ミニトマト …… 8個

(1人分の栄養価 162Kcal)

カレー粉は複数のスパイスがミックスされています。

スパイスで香りや味にアクセントをつけることで減塩することができます。



《作り方》

- ① 鶏むね肉を食べやすい大きさにそぎ切りして、塩・こしょうをふる。
- ② パセリをみじん切りにしておく。
- ③ 卵をときほぐし、Aを加える。
- ④ ①の鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、③をつける。
- ⑤ フライパンに油を入れてあたため、④を入れて中火で両面を色よく焼く。
- ⑥ お皿に盛り、洗ったサラダ菜とミニトマトを添える。

(食生活改善推進会)

