

鶏むね肉と青じそのピカタ



1人分 164kcal
塩分 0.8g

材 料（2人分）

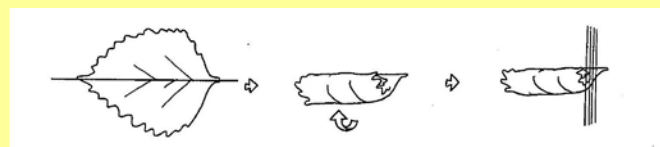
鶏むね肉（皮なし）	140g
塩	ふたつまみ（1g）
こしょう	少量
小麦粉	大さじ1
青じそ	8枚
卵	1個
粉チーズ	大さじ1と1/2
サラダ油	小さじ1
ベビーリーフ	10g

※付け合わせはお好みの野菜で

～香り豊かな青じそとチーズのコクが決め手～

作り方

- ① 鶏肉は大きめのそぎ切りにし、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② 青じそは横半分に切り、丸めて干切りにする。



- ③ ボウルに卵、粉チーズ、青じそを入れてよく混ぜ合わせ、①に絡める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れ、中火で焼き色を付ける。
- ⑤ 焼き色が付いたら裏返し、フタをして火を通し、器に盛り付け、ベビーリーフを添える。