ささ身のカレーパン粉焼き　～カレーの風味で食欲 UP！～

材　料（2 人分）

鶏ささ身		４本
A	塩	ふたつまみ（１．０ｇ）
	こしょう	適量
	パン粉	１/２カップ
	カレー粉	小さじ１
	粉チーズ	大さじ１
	オリーブ油	小さじ２
ブロッコリー（茹で）		適量
ミニトマト		４個

作り方

① ささ身は筋を取り除き、厚い部分をたたいて薄くのばし、塩、こしょうをふる。

② バットに A を入れよく混ぜ合わせる。

③ ①に②を両面まぶす。

④ オーブントースターで８分焼き、裏返して３分焼く。
（焦げそうになったらアルミホイルを途中でかぶせる。）

⑤ 器に盛り付け、ブロッコリー、ミニトマトを飾る。