

# 鶏肉のピカタ



## 材料 <2人前>

・鶏むね肉	70g×2	★	・ウスターソース	小さじ2
・小麦粉	小さじ2		・ケチャップ	小さじ2
{	・卵	2個		
	・粉チーズ	小さじ2		
	・油	小さじ2		

## 作り方

1. 鶏むね肉を開き、うすく小麦粉をはたく。その後溶き卵とチーズ、油を加えた卵液にくぐらせる。
2. フライパンに油(分量外)をしき、鶏肉を焼く。裏返したら残った卵液をまわしかけ、フタをして弱火でじっくり火を通す。
3. お皿に盛り、★を混ぜたものをかけたら出来上がり。お好みで乾燥パセリを散らす。