

《 鶏肉のピカタ 》



エネルギー
219kcal

水分
90ml

たんぱく質
21g

カリウム
314mg

リン
231mg

塩分
0.9g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|----------|-------|---|-------|------|
| ・鶏むね肉 | 60g×2 | } | ・卵 | 2個 |
| ・小麦粉 | 小さじ2 | | ・粉チーズ | 小さじ2 |
| ・ウスターソース | 小さじ2 | | ・油 | 小さじ2 |
| ・ケチャップ | 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。
★を混ぜ合わせ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. 皿に盛り、ウスターソースとケチャップを混ぜたものをかけたら出来上がり。