



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



お弁当にもおすすめ  
**鶏ささみのピカタ**



一人あたりのエネルギー <b>229kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 ささみ……………4本  
塩・こしょう……………少々  
薄力粉……………小さじ2  
サラダ油……………大さじ1  
A たまご……………1個  
粉チーズ……………大さじ2  
ドライパセリ……………少々

■作り方

- ① ささみは筋を取り、身の厚いところに切り目を入れて開いて食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする
- ② ボウルにAを入れよく混ぜ合わせる
- ③ ①に薄力粉をまぶし、②にくらせる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を両面にこんがりとし、焼き色が付くまで焼く

cooking memo