

チキンピカタ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 192kcal
- ・たんぱく質: 21.5g
- ・脂質: 9.9g
- ・炭水化物: 6.8g
- ・食塩相当量: 0.6g

野菜量
180g

食品名	分量(4人分)	下準備	作り方	
鶏むね肉	280g	削ぎ切り	① 鶏むね肉に塩とこしょうをまぶす。 ② 別のボウルに A の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。 ③ 鶏むね肉に薄力粉をまぶし、②にくぐらせる。 ④ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き、③を入れて両面焼く。鶏むね肉の中心まで火が通ったら火からおろす。 ⑤ 器に盛り付け、ブロッコリーとミニトマトを添える。	
塩	ひとつまみ			
こしょう	少々			
A	卵	2個		溶きほぐす
	粉チーズ	大さじ2		
	あおのり	大さじ1		
薄力粉	大さじ2			
オリーブオイル	小さじ2			
ブロッコリー	100g(1/2個)	小房に分けて茹でる		
ミニトマト	8個			

☆ポイント☆

たんぱく質を多く含む鶏むね肉を使用した、混ぜて、絡めて、焼くだけの簡単なレシピです。パサパサしがちな鶏むね肉ですが、衣がつくことによりしっとりとした食感になります。



◆協力：岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会