

ささみピカタ焼き

材料(1人分)	分量(g)	切り方
鶏肉ささみ	60	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
小麦粉	5	
卵	6	
生クリーム	3	
キャベツ	25	千切り2mm
トマト	25	くし型
中濃ソース	8	

(1人分あたり)

エネルギー:123kcal たんぱく質:15.7g 脂質:2.4g 塩分:0.9g

<作り方>

下準備:小麦粉はふるい卵に生クリームをあわせる

- ① ささみ肉にサラダ油を少々まぶしながら、塩こしょうをふる
- ② 小麦粉をつける、余分な粉を落とす
- ③ フライパンを熱し油をひき焼く
- ④ 完成

