

ピカタ焼(鶏)

材料(1人分)	分量(g)	切り方
鶏もも(皮無し)	60	
食塩	0.3	
こしょう	0.05	
小麦粉	5	
卵	6	
生クリーム	3	
人参	25	
バター	0.3	
上白糖	1	
食塩	0.1	
水	15	
パセリ	0.5	みじん切り

(1人分あたり)

エネルギー:128kcal たんぱく質:15.0g 脂質:2.8g 塩分:1.0g

<作り方>

- ① 小麦粉をふるって卵に生クリームをあわせる
- ② 肉に塩こしょうをし、小麦粉をつけて余分な粉をおとし卵液をつける
- ③ ②に、きざみパセリを上からちらす
- ④ フライパンを熱し油をひき焼く
- ⑤ 完成

