

たんぱく質

ささみ

粉チーズ

卵



# 鶏ささみのピカタ



(2人分)

鶏ささみ	4本
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1 + $\frac{1}{2}$
卵	1こ
粉チーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ1

エネルギー	382kcal
たんぱく質	57.5g
脂質	12.6g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	0.7g

## 作り方

### <下処理>

- ・ささみは筋を取りそぎぎりをし  
塩、こしょうをまぶし5分ほど放置

- ① 下処理をしたささみに小麦粉をまぶす
- ② フライパンに油をひき中火であたため準備しておく
- ③ 卵と粉チーズを混ぜ合わせた衣にささみをくぐらせて  
フライパンで中に火が通るまで弱火で焼く
- ④ 中までしっかり火が通ったらお皿に盛りつける
- ⑤ お好みにケチャップをかても美味しいです

### ちょこっとメモ♪

ビタミンB6を豊富に含む  
ブロッコリーと一緒に添えることで  
見た目の彩りはもちろん  
鶏肉の良質なたんぱく質を  
体内できちんと代謝して  
活用してくれます



二次元コードを読み取ると  
レシピが閲覧できます