

こどもも喜ぶ♪ 簡単柔らか鶏むね肉のピカタ

高たんぱくでヘルシーな鶏むね肉を、しっとりジューシーに仕上げました。
手軽に作れて、普段の食卓に大活躍のおかずです。

エネルギー 294kcal/食塩相当量 1.0g

【材料 2人分】

- ・鶏むね肉・・・200g
- ・溶き卵・・・1個分
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・小麦粉・・・大さじ2
- ・オリーブ油・・・大さじ1
- ・ケチャップ・・・大さじ2



【作り方】

- ① 鶏むね肉は30分ほど水（分量外）に浸けておく。
- ② ①の水気を拭きとり、薄くそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ④ オリーブ油を熱したフライパンで③を両面焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら皿に盛り、ケチャップを添える。

【食生活改善推進員から一言】

- ・鶏むね肉を水に浸けることで、しっとりと仕上がります。
- ・オリーブ油でにんにくを炒めて香りに移し、取り出してから肉を焼くとより風味豊かになります。

- 9月は食生活改善普及運動の期間です -

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1ヶ月間を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。

今年度のテーマは「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」。

今回のピカタでも、レタスや人参を添えており、主菜でありながら野菜も一緒に摂ることができる一皿になっています。旬の生野菜を添えたり、冷蔵庫の余り野菜をソテーにしたりして、野菜摂取量を増やしましょう！