



いい朝

プロジェクト  
Hello! Good morning!



元気活カ

エナジー

サラダチキンで  
簡単ピカタ



調理時間  
約 10 分

1人あたり  
カロリー  
170.5  
kcal

※写真はイメージです。



# サラダチキンで簡単ピカタ

●調理時間/約10分 ●カロリー/170.5kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

サラダチキン(味はどちらでも)……………1パック  
薄力粉……………大さじ1  
卵……………1個  
粉チーズ……………大さじ1

パセリ……………少々  
付け合わせの野菜……………お好みで  
バター……………10g

## 【作り方】

- ①. サラダチキンは1cmほどのそぎ切りにし、両面に薄力粉をまぶす。
- ②. ボウルに卵・粉チーズ・パセリを入れ、しっかりと混ぜる。
- 卵液に①をくぐらせる。
- ③. フライパンでバターを熱し、②を焼く。両面にこんがりと焼き目がついたら火からおろす。
- ④. 付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。