



# 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)



## 【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。