

鶏むね肉のピカタ



【材 料】3〜4人分

- ・鶏むね肉・・・2枚
- ・塩、こしょう・・・適量
- ・薄力粉・・・適量
- ・卵・・・1〜2個
- ・バター・・・1〜2かけ(10〜20g)
- ・米油(サラダ油)・・・適量

卵はフォークで混ぜると白身が早く切れます。



白身のダブルランドゥレンをしっかり切ります

3. フライパンに米油とバターを入れて火をつけ、バターがザクザクして少し茶色になったら、2を入れて弱めの中火でフタをして焼く。焼けたら裏返して、フタはしないで中火でこんがり焼いて出来上がり！

2. 1をビニール袋に入れて、小麦粉をまんべんなく薄くまぶし、卵液にくぐらせる。



両面にこんがり焼き目をつけて



memo

粉をはたいて→卵液をつけて→バターで焼くだけ、お子様も大好き味の簡単ピカタ。
むね肉は、そぎ切りにすることで火の通りが早くなり、繊維を断つので柔らかく仕上がります。
卵は、フォークでほぐすと早く白身が切れます。しっかり混ぜておくとお肉に均一につきやすく焼き上がりもキレイです。
卵液に粉チーズやパセリを混ぜたり、粉にカレー粉を混ぜたり、色々アレンジも楽しめます！
お弁当にもおススメです。ケチャップを添えてお召し上がりください！

