

ささみのチーズピカタ

鶏ささみとチーズを使ったピカタです。少ない量でしっかりたんぱく質をとることができるので、食の細い高齢者や筋力をアップさせたい方にもおすすめです。ピカタを小さめに切るとお弁当のおかずにも使えます。



ひとり分（6切れ）あたりの 栄養価



脂質 11.8g 炭水化物 6.0g

●材料（2人分 12切れ）

・鶏ささみ肉	3本(150g)
・スライスチーズ (溶けるタイプ)	2枚
・料理酒	大さじ1
・黒こしょう	少々
・薄力粉	大さじ1

・卵	1個
・粉チーズ	小さじ2
・バター（有塩）	8g
・トマトケチャップ	小さじ2
・サニーレタス	1/2枚

●作り方

1. ささみは筋を取って観音開きにし、酒をまぶして10分寝かせます。
2. チーズ1枚を長方形に3等分に切ります。残りも同様に切ります。
3. ささみにチーズを2切れのせて縦半分に折り、こしょう、薄力粉をまぶします。
4. ボウルに卵と粉チーズを入れ、よく混ぜます。
5. 弱火で熱したフライパンにバターを溶かし、③を④にくぐらせて中火で両面を焼きます。
6. 余った④はフライパンに流し込み一緒に焼いていきます。
7. 両面をしっかりと焼いて火が通ったら皿に盛り、1本を4等分に切り、ケチャップとレタスを添えて、できあがり。

※ささみの筋取り：筋を計量スプーンの穴やフォークの間に通してキッチンペーパーでつまみ、スプーンやフォークを逆方向にずらしてそぎ落とすと簡単です。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局