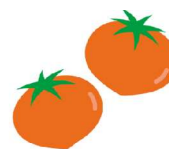


《鶏むね肉のピカタ》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏むね肉（皮なし）…一口大に切る	280 g
塩	1.2 g
こしょう	少々
薄力粉	24 g
卵（溶き卵）	60 g
サラダ油	16 g
トマトケチャップ	40 g
ベビーリーフ	A 適量
水菜…食べやすい大きさに切る	
ミニトマト…半分に切る	

<作り方>

1. 鶏むね肉に塩・こしょうを振る。
2. 1に薄力粉・溶き卵の順につける。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、
2を入れ、両面を焼く。
4. 皿に3を盛り、Aとケチャップを添える。



《鶏ささみ肉と小松菜の塩昆布和え》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏ささみ肉 …筋をとる	40 g
酒	10 g
小松菜 …茹で、4cm幅に切る	B 200 g
もやし …茹でる	
にんじん …千切りにし、茹でる	
塩昆布	8 g
ごま油	16 g

<作り方>

1. 耐熱容器にささみと酒を入れ、ふんわりと
ラップをしてレンジで加熱する。
(40 g : 600Wで2分半を目安)
2. ささみにしっかり火が通ったら、粗熱をと
りほぐす。
3. ボウルに2・B・ごま油を加え、よく混ぜ
合わせる
4. 皿に盛り、塩昆布をかける。

(食べる際に混ぜる)

