

《鶏むね肉のピカタ》

材料…下ごしらえ		4人分
鶏むね肉		320 g
塩・こしょう	A	少々
酒		大さじ1
濃口しょうゆ		小さじ1
薄力粉		適宜
卵	B	2個
牛乳		小さじ2
マヨネーズ		小さじ1
粉チーズ		大さじ2
サラダ油		大さじ1
付け合わせ		
サニーレタス		4枚
ミニトマト		4個
ケチャップ		適宜

<作り方>

1. 鶏むね肉をビニール袋に入れて、Aを漬け込み、10分ほど置く。
2. 薄力粉を鶏肉に一つずつまぶし、余分な粉は落とす。
3. Bをあわせ、2をくぐらせる。
4. フライパンに油をひき、3を入れ、中火で両面を焼く。中心まで火が通ったら、火からおろす。
5. 4を器に盛り、付け合わせ野菜とケチャップを添えて出来上がり。

