

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

れんこん



調理時間

20分

ピカタをヘルシーな鶏むね肉で

鶏むね肉とれんこんのピカタ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚

れんこん(小) …………… 1節

○塩・こしょう …………… 少々

○酒 …………… 大さじ1

●卵 …………… 1個

●パルメザンチーズ …… 大さじ1

薄力粉 …………… 適量

塩・こしょう …………… 少々

ケチャップ(好みで) …… 適宜

オリーブオイル …… 大さじ1/2

1 材料を切る

鶏肉は1cmの厚さのそぎ切りにし、○をかけて10分おく。れんこんは5mmの厚さに切り、水に5分さらす。水気を切り、塩・こしょうをふる。

2 焼く

●をボウルに混ぜ合わせる。1にそれぞれ薄力粉を薄くはたく。鶏肉、れんこんを●にくぐらせ、弱火でオリーブオイルを熱したフライパンに入れて、こんがり色づくまで焼く。好みでケチャップをつける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索