

食材2つだけ!

サラダチキン

×

卵

サラダチキンを洋風メニューに

## サラダチキンのしっとりピカタ

材料 (2人分)

サラダチキン…………… 1枚

卵…………… 2個

○パルメザンチーズ…小さじ2

○ハーブソルト…………… 少々

薄力粉…………… 適量

ケチャップ(好みで) …… 適宜

オリーブオイル…………… 大さじ1

### 1 材料を切る

サラダチキンを食べやすい大きさのそぎ切りにする。薄力粉を薄くはたく。

### 2 焼く

ボウルに卵を割りほぐし、○を加えて混ぜる。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。サラダチキンを卵にくぐらせ、フライパンに入れて両面に焼き色がつくまで焼く。好みでケチャップをかける。

調理時間

10分



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索