

食材2つだけ!

鶏ささみ

×

アスパラ



調理時間

20分

鶏ささみで手軽に西洋料理を再現

ささみとアスパラのピカタ

材料 (2人分)

鶏ささみ…………… 3本

アスパラ…………… 3本

塩・こしょう…………… 少々

薄力粉…………… 適量

○卵…………… 1個

○パルメザンチーズ…大さじ1

オリーブオイル……………大さじ1

ケチャップ(好みで) …… 適宜

1 下準備

アスパラは根に近い部分はピーラーで薄く皮をむき、3等分に切る。ささみは筋をとり、食べやすい大きさに切る。それぞれ塩・こしょうをふり、薄力粉を薄く叩く。

2 焼く

ボウルに○を混ぜ合わせる。フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、1を○にくぐらせ両面がこんがり色づくまで焼く。

3 仕上げ

皿に盛り付け、好みでケチャップを添える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索