

05 鶏肉のガーリックピカタ

memo 数値：1人分

エネルギー 183Kcal

たんぱく質 14.6g

塩分 1.0g



レシピ Recipe

- 1 鶏肉に酒を振り塩・こしょうする
にんにくはすり下ろしておく
- 2 小麦粉と片栗粉を混ぜ、1 に薄くまぶす
- 3 卵を溶き、粉チーズ、にんにくを入れ混ぜる
- 4 2を3にくぐらせ、フライパンにオリーブ油
を熱し、こんがりと焼く
- 5 4にマヨネーズとトマトケチャップを混ぜた
ソースをかける

栄養士からワンポイント

鶏肉を少しおしゃやれに食べたいときのレシピ。
定番の鶏の唐揚げも美味しいですが、
卵、にんにく等で焼く鶏肉はとても香ばしく
食べやすい一品になります。

材料	数量
鶏もも肉	60g×2切れ
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1/2強
片栗粉	大さじ1/2強
卵	Mサイズ1/2個
にんにく	少々(1/8片)
粉チーズ	小さじ2
オリーブ油	適宜
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

(分量は2人分です)

