

～衣でコーティングするのでやわらかジューシーチキン!～

チキンピカタ (野菜トマトソース添え)



材料 (4人分)

鶏もも肉 (切り身約70g)	4枚
酒	少々
塩	少々
小麦粉	大さじ2杯
溶き卵	1個分
粉チーズ	小さじ4杯
サラダ油	小さじ1杯
【トマトソース】	
たまねぎ	60g
なす	40g
黄ピーマン	40g
サラダ油	小さじ1/2杯
トマトホール缶	100g
☆トマトケチャップ	大さじ2杯
☆コンソメスープの素	少々
☆水	40ml
★でんぷん	少々
★塩	少々
★砂糖	少々

1人あたりの栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
チキンピカタ	142kcal	16.3g	6.0g	3.8g	0.6g
野菜トマトソース	32kcal	0.7g	0.6g	6.3g	0.7g

<作り方>

- 1 鶏肉に酒、塩をふっておきます。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、温めておきます。1に小麦粉をまぶし、溶き卵と粉チーズを混ぜた液に通して、フライパンで両面焼きます。
- 3 【トマトソースを作る】
たまねぎ、なす、黄ピーマンは小さめに切っておきます。
- 4 鍋にサラダ油をひいて、3の野菜を軽く炒めます。
- 5 野菜がしんなりしたら、トマトホール缶のトマトをつぶしながら加え、☆の調味料も入れて煮詰め、最後に★で濃度と味を調えます。
- 6 2のチキンピカタにソースをかけたら出来上がりです。



* ピカタ (ピッカータ) とはイタリア料理の一つで、薄切り肉などを塩、こしょうをして、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、バターで焼いたものです。卵にパルメザンチーズを入れることが多いです。肉や魚、野菜などを用います。