



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

チキンピカタ

サラダチキンを使った、簡単レシピ!



ra - 4

材料<2人分>

- サラダチキン・・・1袋
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 塩、こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・適量
- サラダ油・・・・・・・・小さじ1



【一メモ】

サラダチキンには火が通っているので、表面の卵が焼けたらOKです!

作り方

①サラダチキンは1cmくらいの厚さに切り、小麦粉をうすくまぶす。

②ボウルに卵、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。

③熱したフライパンにサラダ油を入れる。②の卵液にサラダチキンをくぐらせ、フライパンで両面を焼く。

④