

ささみのスパイシーピカタ

材料 4人分

ささ身	8本
塩、こしょう	少々
A 小麦粉	大さじ3
粉チーズ	"
B 乾燥バジル	小さじ2
溶き卵	2個分
サラダ油	適宜
青梗菜	100g
バター	少々
塩、こしょう	各少々
プチトマト	4個



- ① ささみは筋を取り除き、すりこぎで厚みが半分くらいになるまでたたく。塩、こしょう少々をふってからAをまぶし、Bをくぐらせる。
- ② 油少々を熱したフライパンに並べ入れ、両面をカリッと焼いてから、火を止めて中まで火を通す。
- ③ 青梗菜は食べやすい大きさに切り、バターを溶かしたフライパンで両面を軽く焼き、塩、こしょう少々をふる。
- ④ ピカタ、青梗菜、プチトマトを盛り付ける。

一人分				
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)	
203	25.7	107	0.9	