



## チキン和ピカタ

【ピカタ】塩こしょうなどで下味をつけたお肉に小麦粉をまぶし、溶き卵に粉チーズを混ぜたものを絡めて焼いたイタリア料理。

材料 (2人分)

鶏もも肉	約250g
卵	2個
青ねぎ	約10g
めんつゆ	大さじ2
小麦粉	適量
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	大さじ2
油	適量
<b>【A】</b>	
めんつゆ	大さじ2
水	大さじ4

▼CGCおすすめ▼

かつおと昆布の旨みつゆ



## 作り方 (調理時間 約30分)

下ごしらえ込み

- ① 鶏肉を1センチ幅のそぎ切りにしてポリ袋に入れ、旨みつゆを加え軽く揉んで味を染み込ませる。そのまま10分おく。
- ② ボウルに卵を溶き、マヨネーズ、粉チーズと混ぜる。
- ③ 約10分後、①に小麦粉をまぶし②にくぐらせる。
- ④ 深めのフライパンに油を1センチ程入れて熱する。中火で③を片面ずつ揚げ焼きし、中まで火が通るように火加減を調整しながら焼く。(焦がさないように注意してください)
- ⑤ 青ねぎを小口切りにし、盛り付けた④にトッピングし、【A】をかけて完成。