

鶏むね肉のピカタ



(材料) 4人分

| | |
|------------|------|
| 鶏むね肉 | 1枚 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 卵 | 1個 |
| パセリ(みじん切り) | 少々 |
| サラダ油 | 少々 |
| ケチャップ | お好みで |
| (ナイロン袋) | 1枚 |

(作り方)

①鶏むね肉はたてに半分にしたものを、それぞれ1cmの厚さのそぎ切りにする。
※皮は取り除いておくと、処理しやすい。



②ナイロン袋に小麦粉と塩・こしょうを入れて混ぜた中に、①の鶏むね肉を入れてまぶす。



③卵を割ってほぐし、パセリと②を入れる。



④サラダ油を熱したフライパンに③を入れて、中火で焼く。焦げ目がついたら、肉を裏返し、フタをして弱火で火を通す。



一口メモ

☆鶏むね肉は安価で、疲労回復や、脳の老化防止、快眠などの効果がある優れたものです。
☆衣を付けることで、パサパサせずしっとりおいしく食べられます。

米粉のボーロ



(材料) 作りやすい分量

| | |
|---------|-----|
| 上新粉 | 30g |
| コーンスターチ | 40g |
| 粉砂糖 | 20g |
| サラダ油 | 40g |
| (ナイロン袋 | 1枚) |

(作り方)

- ① ナイロン袋の中に材料を全て入れて、全体がしっとりするまで揉んでなじませる。



- ② ①の生地を2cm位に丸めて、天板に並べてオーブンへ。
160℃で15分焼いてできあがり。



一口メモ

☆小麦粉・乳・卵不使用で、アレルギー児にも安心です。
☆まとまりにくいので、丸めるのが難しい時は、両手指先でキュッキュと固めてもできます。

