



とりむね肉のピカタ



材料(3人分)

- とりむね肉…50g×6
- 塩…少々
- 小麦粉…小さじ2
- A〔● 全卵…2個 ● ピザチーズ…60g〕
- B〔● バター…小さじ2
- オリーブオイル…小さじ4〕
- トマト 小…3個
- アスパラガス…1パック
- とうもろこし…1本
- サラダ油…小さじ1
- バター…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩…少々

栄養量
 ・エネルギー…417kcal ・脂 質…21.7g ・カルシウム…163.2mg ・食物繊維…3.5g
 ・たんぱく質…36.2g ・炭水化物…18.4g ・鉄 分…2.0mg ・食塩相当量…1.2g



① とりむね肉の皮をとり、身を薄めに切ります(一切50g見当)。肉たたき(なければラップを巻いた棒、ピンなどを使う)で5mmぐらいの厚さになるよう叩いて伸ばします。塩少々を振りかけておいておきます。



② ①、卵を溶きほぐしピザチーズを加えます。



③ フライパンに②のバター小さじ1、オリーブオイル小さじ2入れ、中火にかけます。バターが溶けてブクブク泡立ってきたら①の肉に小麦粉をまぶし、②の卵液にくぐらせてフライパンに隙間なく肉を入れます。ピザチーズが均等にいき渡るよう注意しながら、卵を付けます。フライパンが埋まったら少しずつふたをして弱めの中火にします。➤



➤ 肉のふちが白くなって、裏返してみても焼き色が付いているようならひっくり返し、ふたをして裏面を焼きます。肉に火が通ったら取り出します。フライパンは洗わず、そのままバターとオリーブオイルを足して残りの肉を焼きます。肉を焼き終わったらトマトに卵液を付けて片面だけ焼いて取り出します。

④ フライパンを洗ってサラダ油でアスパラガスを炒めて塩少々を振りかけます。



⑤ とうもろこしの実を包丁で削り取ります。フライパンでバターを使ってとうもろこしを炒めます。塩少々振りかけ仕上げりにしょうゆ小さじ1/2振りかけ香ばしくさせます。



⑥ 皿に盛り付けます。