



## 鶏肉のピカタ



### 材料(子ども5人分)

鶏もも肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)20g(大さじ2強)	
オリーブ油	4g(小さじ1)
卵	50g(Mサイズ約1個)
ケチャップ	適量

### つくり方

- ① 鶏もも肉を適当な大きさに切る。
- ② 切った鶏肉に塩とこしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ③ ボウルに卵、オリーブ油を入れ混ぜ合わせる。
- ④ オーブンの天板にクッキングシートを敷く。
- ⑤ 鶏肉を③の衣にくぐらせ、クッキングシートの上に並べる。
- ⑥ 180℃のオーブンで20分ほど焼き上げる。
- ⑦ ケチャップを上からかける。

### 栄養士よりワンポイント

ピカタはフライパンで焼いても大丈夫です。オーブンを使い、衣に油を混ぜてクッキングシートの上で焼くことで油を減らし、さっぱりとした口当たり仕上げることができます。

お好みで衣にカレー粉や粉チーズやパセリを混ぜてアレンジしても彩りが出てよいかもしれません。