



チキンピカタ

H21 箕輪西小学校



〈たっぷり野菜ヘルシー献立〉

- ・ ひじきご飯
- ・ チキンピカタ
- ・ 豆腐のいりどりサラダ
- ・ 五目野菜スープ
- ・ フルーツヨーグルト和え
- ・ 牛乳

おすすめ
ポイント

鶏肉を卵にくぐらせるだけで見た目も華やかになって食欲が増します。

■材料 /4 人分

鶏もも肉 ……	1 枚
塩こしょう …	少々
小麦粉 ……	24g
卵 ……	2 個
塩 ……	少々
サラダ油 ……	12g
ケチャップ …	20g

■作り方

- ① 鶏もも肉に塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 卵を割りほぐし、薄く塩味をつける。
- ③ ①を②にくぐらせ、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 仕上げにケチャップを添える。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 239kcal たんぱく質 15.5g 脂質 15.8g 炭水化物 6.0g 食塩相当量 0.8g