

鶏胸肉のピカタ



で時短レシピ
30分

美味しくてボリュームがあって、しかも健康的な料理が食べたい?それでは良質なタンパク質である鶏胸肉を使ったピカタをご紹介します。卵の衣をつけてボリュームアップ!1番のコツ、スペイン産エクストラバージンオリーブオイルで焼けばジューシーに香り高く仕上がります。時短で美味しく健康的で、家族のみんなも大満足!

材料

- 鶏胸肉 1枚
- スペイン産エクストラバージンオリーブオイル 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 蜂蜜 小さじ1/2
- 薄力粉 適量
- 卵 1個

作り方

鶏むね肉は皮を取り、1.5cmほどの厚さに削ぎ切りする。
むね肉に塩ときび砂糖を振り、手でしっかり揉み込み、薄く薄力粉をまぶす。
フライパンにスペイン産エクストラバージンオリーブオイルを引いて加熱し、溶き卵にくぐらせたむね肉を両面焼く。蓋をして火を消し、2分~3分放置し蒸し焼きにし、完成!お好きなハーブをふりかけても、醤油やケチャップをかけてもOKです。



スペイン産
オリーブオイル

WORLD LEADERS