

平成27年12月10日

1人分の栄養

エネルギー 203kcal
たんぱく質 16.6g
脂質 11.1g
塩分 1.1g

特選
管理栄養士がすすめる
健康レシピ52

●鶏肉のピカタ●



作り方

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうで下味をし、薄力粉を薄くつける
- ② 卵に粉チーズを混ぜ、①をくぐらせて油をひいたフライパンで焼く
- ③ 食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけて出来上がり

材 料

2人分

鶏もも肉	120g
塩	0.6g
こしょう	少々
薄力粉	6g
卵	40g
粉チーズ	6g
サラダ油	3g
ケチャップ	16g
ブロッコリー（塩ゆで）	40g
人参（塩ゆで）	40g
マヨネーズ	10g

ワンポイントアドバイス

★ピカタとはイタリア料理の一つで、肉や魚に小麦粉と卵をつけて焼く料理のことをいいます。

★卵はアミノ酸バランスがよく、ビタミンも多く含まれています。コレステロールが多いと敬遠されますが、レシチンというコレステロールを下げる成分も含まれています。目安は1週間で3～4個程度が良いでしょう。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>