

鶏胸肉のチーズピカタ

材料

鶏胸肉 2 枚
下味（塩・酒） 小さじ 1/2・大さじ 2
薄力粉大さじ 6

■ ピカタ衣

卵 1 個 粉チーズ 40g（大さじ 7）
牛乳大さじ 2

■ 焼き油

バター・油各大さじ 1~2



作り方

1



鶏むね肉をこの様にまな板に置きます

2



繊維を断ち切る様に包丁をねかせながらそぎ切りにします

※厚みは約 1 cm

3



酒をふりかけ軽くもみます

4



塩をふりかけ同じく軽くもみ、約 10 分置きます

※冷蔵庫に入れなくて室温に置きます

5



薄力粉をまぶします

※ビニール袋使用おススメです

6



卵と粉チーズを合わせます

7



牛乳を入れます

8



⑤に入れます

9



まんべんなく付く様に軽くもみます

10



フライパンを熱し、バターとサラダ油を入れ中火で焼きます

11



香ばし焼色が付いたら裏返して同様に焼きます

12



余分な油を取る為にキッチンペーパーの上へのせます

13



大皿にピカタを並べてケチャップの小皿を中心に置きます

コツ・ポイント

*衣がはげるので、焼いてる間あまり触らないようにしましょう

*鶏胸肉 2 枚 1 パックで調度この盛付けが出来ます