

ささみのピカタ

(皮なし鶏むね肉・白身魚などでもよい)

材	料
鶏ささみ	20g
小麦粉	適量
卵	適量
バター	少々



《作り方》

- ① 鶏ささみは筋を取り、薄いそぎ切りにし、小麦粉をまぶす。
- ② 溶き卵をつけて、バターを溶かしたフライパンで両面焼く。

