

サラダチキンのピカタ

2021年度作成
加賀支部



栄養価（1人分）

エネルギー 134 kcal

たんぱく質 16.0 g

塩分 0.4 g

材料（2人分）

- ・ サラダチキン 120g
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ 小麦粉 5g
- ・ 卵 1個
- ・ 青のり 3g
- ・ サラダ油 10g

作り方

- ① サラダチキンはそぎ切りにし、塩コショウをする。
- ② ①に小麦粉をまぶし、青のりを混ぜた溶き卵をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面焼く。

コツ・ポイント

- ・ コンビニでも売っている食材で火の通りも早くスピードメニューに
- ・ 溶き卵にねぎや粉チーズを入れてアレンジもできます。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>