

7/19 (木) 鶏ささみピカタ (今道 康弘さん)

(材料2人分)

鶏ささみ：60g×2本

A { 水：500ml
塩：適量

トマト：50g

パセリ：5g

B { 薄力粉：20g
たまご：1個
ピザ用チーズ：30g

E.V.オリーブオイル：10ml

(ソース)

C { ケチャップ：20g
マヨネーズ：20g

(飾り)

ベビーリーフ：1袋

- ① 鶏肉はなるべく同じ厚みになるように切り開く。鍋に塩を入れた水を沸騰させ、火を止めて、鶏肉を入れ、1分間浸けておく。
- ② トマトは1cm角に切り、パセリはみじん切りにする。
- ③ ①の鶏肉を鍋から取り出し、一口大に切る。
- ④ 薄力粉はふるっておく。ボウルにBを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④のボウルの中に②と③を加えて混ぜ込む。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを熱し、⑤を流し込み両面焼き上げる。
- ⑦ ボウルにCを混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に⑥を盛り、⑦のソースを塗って上からベビーリーフを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。