



6/30(水) 鶏とズッキーニのチーズピカタ

(材料)

鶏むね肉
ズッキーニ
たまご
粉チーズ
塩こしょう
サラダ油
小麦粉
ケチャップ
マヨネーズ

- ① 鶏むね肉はそぎ切りにして、綿棒などで叩いて薄くする。
ズッキーニは薄切りにして、両方とも小麦粉をはたく。
- ② ボウルにたまごを割って溶き、塩こしょうと粉チーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、①を②にくぐらせて焼いていく。
- ④ こんがり色づいたら返して、両面焼く。
- ⑤ 飾り野菜とオーロラソース（ケチャップ+マヨネーズ）を添えて盛り付ける。

(飾り用)

フリルレタス、ルッコラなど

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）に置いてあります。