

鶏むね肉のピカタ



材料【2人分】

- 鶏むね肉……1枚
- 卵……1個
- 小麦粉……適量
- 油……
- 塩・胡椒……適宜

作り方

1. 鶏むね肉をそぎ切りにし、塩、胡椒をふる。
2. 小麦粉をまぶして溶き卵をたっぷりつける。
3. フライパンにサラダ油を熱し、肉に火が通るまで弱火で両面を焼く。