

学生がつくる簡単レシピ

酪農学園大学のお品書き

パルメザンチーズを混ぜた
溶き卵をたっぷり絡めて
焼いたピカタのご紹介!



今月の
レシピ

鶏もも肉の
チーズピカタ

— 難易度 —



材料(1人分)

- ・鶏もも肉(皮なし) …………… 100g
- ・塩 …………… 0.5g
- ・胡椒 …………… 0.03g
- ・卵 …………… 30g
- ・パルメザンチーズ …………… 8g
- ・油 …………… 4g
- ・ケチャップ …………… 8g

作り方(調理時間25分)

1. 卵をボウルに入れて溶き、溶いた卵にパルメザンチーズを入れて混ぜる
2. 塩と胡椒をまぶした鶏もも肉を①に入れて卵を絡ませる
3. フライパンに油を入れて火にかけて温かくなったら、鶏もも肉を焼く
4. 強火で両面に焦げ目がつくまで焼き、焦げ目がついたら弱火にして蓋をして、中に火が通るまで10分程焼く
5. 焼きあがったら鶏もも肉を切り好みの野菜を添えて盛り付ける
6. ケチャップをかけたらできあがり

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 234kcal
- ・たんぱく質 25.0g
- ・脂質 9.1g
- ・食塩相当量 1.3g

レシピ
提供



酪農学園大学

食と健康学類 管理栄養士コース
臨床栄養管理学研究室

ひとくちメモ

高たんぱく、低カロリーで低脂肪。見た目も食欲をそそります。お肉を焼く前に、隠し包丁を入れ、塩・胡椒をしておくとうるおいがたっぷりです。

