

鶏肉の和風ピカタ



<材料> 子ども4人分

(作り方)

A	[鶏もも肉	4切(1切40g)
		みりん	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1	
	小麦粉	大さじ2	
	溶き卵	1個分	
	油	適量	

- ① 鶏肉をAに30分以上漬け込む。
- ② ①に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。
- ③ フライパンに油をひき、火が通るまで中火で両面焼く。