



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

チキンと野菜のピカタ

材料 (2人分)

- 鶏むね肉・・・150g
- なす・・・・・・中1/2本(70g)
- 赤パプリカ・・・1/4個(40g)
- かぼちゃ・・・・60g
- 塩こしょう・・・少々、小麦粉・・・・30g
- 卵・・・・・・1個、粉チーズ・・・大さじ1
- 油・・・・・・大さじ1、ケチャップ・・・適量

アスパラやレンコン、ズッキーニなどの野菜でもOK!



作り方

- ① 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつける。
- ② なすは1cm幅の輪切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。かぼちゃは7mm程度の幅に切り、レンジ(600W)で1～2分加熱する。
- ③ ①、②に小麦粉をまぶす。
- ④ ボールに卵を割り入れ、粉チーズと塩こしょうを加えよく混ぜる。
- ⑤ ④の卵液に③をくぐらせて、油を熱したフライパンに並べる。
- ⑥ 両面をしっかり焼き、火が通ったらお皿に取り出し、お好みでケチャップと付け合わせ用の野菜を添える。

野菜を食べよう! 目指せ1日350g



過去のレシピは
コチラ👉



30・10 運動



お問い合わせ
松本市保健所 保健予防課
電話40-0701(直通)