



## メニュー6

- ◎鶏ささみのピカタ
- ◎魚肉ソーセージのカレー風味
- ◎きゅうりとツナのサラダ



## ◎鶏ささみのピカタ

## 材料(2人分)

鶏ささみ	4本	プチトマト	2個
塩・こしょう	少々	サニーレタス	適宜
小麦粉	大さじ1	パセリ	少々
卵	1個	(みじん切り)	
パルメザンチーズ	小さじ1		
サラダ油	大さじ1		

## 作り方

- ①ささみはすじを取り、塩、こしょうを振って表面に小麦粉を薄くつける。
- ②卵とチーズを混ぜ合わせ、①をくぐらせる。
- ③油を熱したフライパンで両面を焼き、プチトマトとサニーレタスとともに器に盛り、パセリを散らす。

◎鶏ささみは、良質なたんぱく質を多く含み、鶏肉のなかでは最も低脂肪の部位。溶き卵でくるんで焼くと、パサつき感もなくなり食べやすい。

## ◎魚肉ソーセージのカレー風味

## 材料(2人分)

魚肉ソーセージ	2本
玉ねぎ	中1/4個
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
油	小さじ2
パセリ	あれば

## 作り方

- ①魚肉ソーセージは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップ、カレー粉を入れる。



## ◎きゅうりとツナのサラダ

## 材料(2人分)

きゅうり	1本 (100g)	薄口醤油	小さじ1
人参	中1/5本 (20g)	酢	小さじ2
ツナ水煮缶	20g	砂糖	小さじ1

## 作り方

- ①きゅうりと人参は千切りにし、人参はゆでておく。ツナは水気を切っておく。
- ②ボウルにきゅうり、人参、ツナ、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。