

鶏むな肉のピカタ

～鶏肉料理～

(約4人分)



材料

鶏胸肉	1枚	・・・	1口大に切る
塩	少々		
白胡椒	少々		
にんにくのすりおろし	1個分		
生クリーム	2T		
卵	2個		
パルメジャーノレッジャーノすりおろし	2T		
バター	1T		
オリーブオイル	2T		

作り方

- ① 鶏肉に軽く塩・白胡椒をし、にんにくのすりおろし、生クリームでマリネする。
- ② バターとオリーブオイルを入れたフライパンでバターを焦がさないように焼く
- ③ 両面焼いたものから卵液につけ、再度フライパンで焼く
- ④ 何回か繰り返し、綺麗な焼き色がつけばよい