

# サラダチキンのチーズピカタ



## 栄養成分(1人分)

カロリー	233kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	10.7g
炭水化物	11.4g
塩分	1.6g

## 【材料(2人分)】

サラダチキン	160g	カットサラダ	100g
卵	1個	プチトマト	4個
小麦粉	10g	レモン	1/4個
パルメザンチーズ	10g		
オリーブオイル	10g		

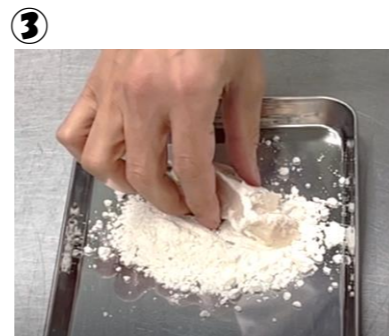
## 【作り方】



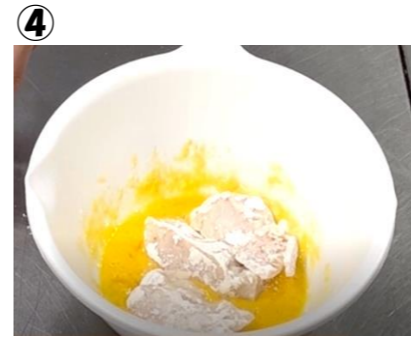
① サラダチキンを削ぎ切りにする。



② 卵を溶いて粉チーズと混ぜる。



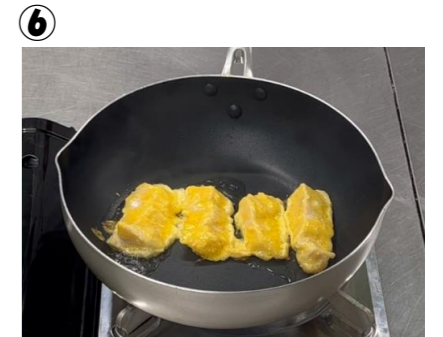
③ サラダチキンに小麦粉をまぶす。



④ 小麦粉をまぶしたサラダチキン  
を卵の中に入れて絡める。



⑤ 熱したフライパンに  
オリーブオイルを入れる。



⑥ 卵をよく絡めたサラダチキンを  
中火で焼く。



⑦ 片面に焼き目がついたら  
裏返してさらに焼く。



⑧ 全体に火が通れば  
盛り付けて出来上がり！



鶏むね肉は高たんぱくで栄養補給に最適です！  
チーズを使用しているためカロリーを強化することができ、  
少量でも効率的に栄養を補うことができます。  
またサラダチキンを使うことで、より簡単に調理  
することができます。

サラダチキンに味が付いているので、調味料なしでも  
美味しく食べられます。  
お好みの味のサラダチキンで試してみてください。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeで  
このレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

