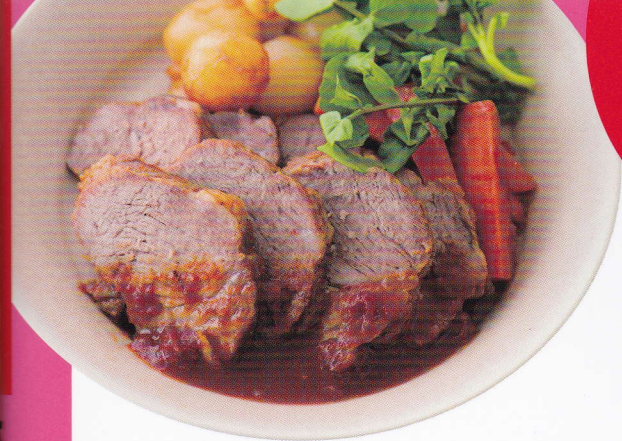


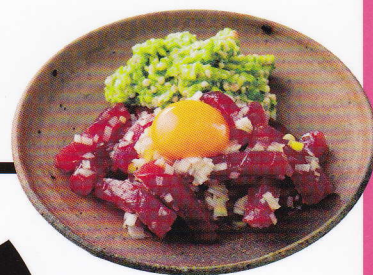
肉・魚介・
豆腐・卵
編



ちょいやせ! ちょいらく! レパートリーが増える

体に
いい!

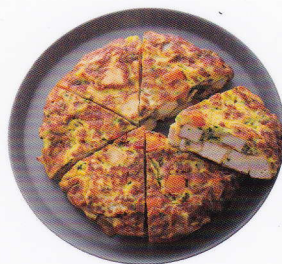
毎日の



おいしい



おかず250



誰が作ってもおいしくできて
これ一冊で献立が完成

鶏肉

のおかず

ささ身

ささ身は低脂肪・高タンパク質でダイエットの強い味方。あっさりしていてやわらかく、消化がいいのも特徴です。煮物や揚げ物にするとパサつかずに仕上がります。中央にある太い筋を除いてから調理を。

マリネした肉はしっとり、やわらか～。
たっぷりからめた卵もふわふわ♪

鶏ささ身のピカタ



材料(4人分)

鶏ささ身…6本(400g)

卵…2個

塩、こしょう…各少々

A 生クリーム…大さじ3
おろしにんにく…1かけ分
チーズ(パルミジャーノレッ
ジャーノ・すりおろす)

B …大さじ2

塩、こしょう…各適量

オリーブ油…大さじ2

バター…大さじ1

作り方

- 1 ささ身は筋を除いて一口大に切り、塩、こしょうを振り、**A**でマリネする。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、**B**を加え混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油とバターを熱し、**1**を並べ入れ、焦がさないように両面を焼く。
- 4 焼いたものから**2**につけ、フライパンに戻し入れて再び焼く。これを数回繰り返し、こんがりとした焼き色をつける。器に盛り、あればイタリアンパセリを飾る。(馬場)

1人分 調理時間
282 20
kcal 分

持ち寄りアイデア



空き箱に詰めると 持ち運びがラク♪

ピカタは冷めてもおいしいので、持ち寄りパーティーにもおすすめ。軽くて捨てて帰れる空き箱に経木(きょうぎ)やクッキングシートなどを敷いてピカタを詰め、イタリアンパセリを飾ると見た目もきれい。

肉・魚介・豆腐・卵 編

体に
いい!

毎日の おいしい おかず250

STAFF

料理指導 (五十音順)

相田幸二	重信初江	堀江ひろ子
石澤清美	庄司いずみ	松田万里子
今泉久美	瀬尾幸子	武蔵裕子
岩崎啓子	高城順子	李 映林
枝元なほみ	田口成子	リュウ・メイ
大庭英子	館野鏡子	脇 雅世
検見崎聡美	夏梅美智子	
小林まさみ	馬場香織	
小林まさる	藤野嘉子	

表紙&本文デザイン

ohmae-d

撮影 (五十音順)

梅澤 仁	鈴木雅也	村林千賀子
榎本 修	千葉 充	山田洋二
岡本真直	南雲保夫	主婦の友社写真課
白根正治	Miho	

栄養計算

新 友歩

校正 千脇晶子 鈴木直子

編集 安藤有公子

編集協力 神坐陽子

編集デスク 高橋祥子 (主婦の友社)

©主婦の友社 2017

①本書を無断で複写複製 (電子化を含む) することは、著作権法上の例外を除き、禁じられています。本書をコピーされる場合は、事前に公益社団法人日本複製権センター (JRRCC) の許諾を受けてください。

また本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。

JRRCC < <http://www.jrrc.or.jp> eメール: jrrc_info@jrrc.or.jp 電話: 03-3401-2382 >

●乱丁本、落丁本はおとりかえします。お買い求めの書店が、主婦の友社資料刊行課 (電話 03-5280-7590) にご連絡ください。

●内容に関するお問い合わせは、主婦の友社 (電話 03-5280-7537) まで。

●主婦の友社が発行する書籍・ムックのご注文は、お近くの書店が主婦の友社コールセンター (電話 0120-916-892) まで。

*お問い合わせ受付時間 月～金 (祝日を除く) 9:30～17:30

主婦の友社ホームページ <http://www.shufunotomo.co.jp/>