



マスタード風味のピカタ

栄養士コメント

低カロリー、低脂肪、高タンパクの鶏肉をマスタードをアクセントとしたピカタにしました。

中でもムネ肉には胃腸の調子を整えてくれるナイアシンが含まれています。



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切ってフォークで刺してこしょうをし、酒をふりかける。
- ②鶏肉に粒マスタードを塗る。
- ③卵を溶いて砕いたコンソメを混ぜる。
- ④鶏肉に小麦粉をまぶし、③の卵にくぐらせる。
- ⑤フライパンにバターをひき、焼き色がつくまで焼く。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	193 kcal
2. たんぱく質	22.3 g
3. 総脂質	6.9 g
4. 炭水化物	6.8 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	176 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	111 μg
10. ビタミンE α	0.8 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.11 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.8 g

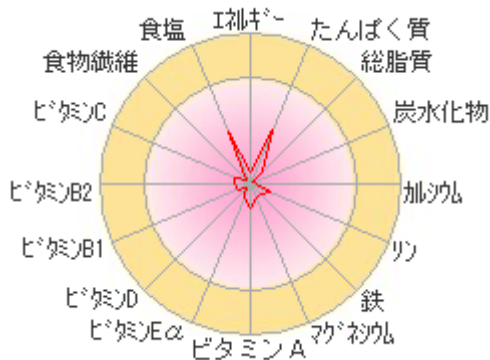
材料 (1人分)

分量 単位

1. 鶏むね皮なし(成鶏)	80 g
2. 酒・本醸造酒	1/2 大サ
3. 粒マスタード	1 小S
4. 減塩コンソメ	1/4 個
5. 小麦粉	1 小サ
6. 鶏卵	1/4 個
7. 無塩バター	1 小S

<添え野菜>

8. キャベツ	20 g
9. トマト	1/4 こ



(黄色い箱は範囲内です)