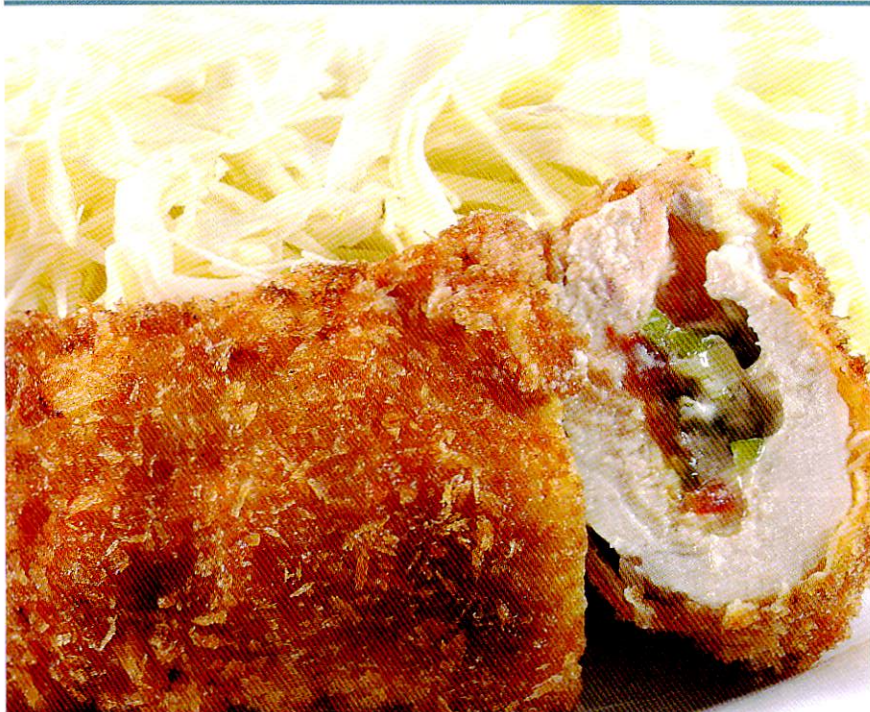


## 鶏むね肉のフライ



材  
料

鶏むね肉……………1枚  
ミニトマト……………2個  
ピーマン……………(小)1個  
とろけるチーズ……適宜  
小麦粉……………適宜  
溶き卵……………1個分  
パン粉……………適宜  
黒酒……………小さじ1  
塩……………小さじ2/3

作  
り  
方

- ① 鶏肉は半分に開き、叩いて薄くのばす。
- ② ミニトマトは輪切り、ピーマンは種を取ってせん切りにする。
- ③ ①の鶏肉の両面に黒酒と塩をまぶし、1時間程度置く。
- ④ ③の開いた半分にトマト、ピーマン、チーズを乗せ、肉ではさむ。
- ⑤ ④に小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつけ、中温の油で5分ほど色よく揚げる。



鶏むね肉はササミの次にタンパク質の多い部位です。タンパク質は体の構成を担う重要な栄養素、しっかり食事で摂りたいですね。しかも、鶏肉には牛、豚にはほとんど含まれないビタミンAも豊富に含まれています。ビタミンAは油を使うことで吸収されやすくなるからこのフライはとてもヘルシーな一品です。