

食推
さんの!

うま塩レシピ

鶏むね肉のピカタ



ピカタは、イタリア発祥の肉料理で、日本では豚肉を使ったものが定番ですが、鶏むね肉で作ってもしっとり仕上がっておいしいです。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



うま塩
とは?

うま うま うま
“「旨み」を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」
塩分控えめの食事＝「うま塩レシピ」として
普及する取組を行っています。

POINT

カレー粉を加えることで、塩分控えめでもおいしく食べられます。お弁当のおかずにもおすすめです。



材料(5人分)

- 鶏むね肉(皮なし) …… 250g
- 塩 …… 2.5g (小さじ1/2弱)
- こしょう …… 少々
- カレー粉 …… 0.5g (小さじ1/4)
- 片栗粉 …… 20g (大さじ2強)
- 卵 …… 60g (1個)
- サラダ油 …… 10g (小さじ2強)
- レタス …… 37g
- ミニトマト …… 50g (5個)

作り方

- ① 鶏むね肉は5cm平方のそぎ切りにする。
卵は溶いておく。
- ② ①に塩・こしょう・カレー粉をふり、片栗粉をまぶす。(ビニール袋でまぶすと均等につきやすい)
- ③ ②を溶き卵にくぐらせ、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- ④ レタス・ミニトマトと③を盛り付ける。

★1人分 エネルギー109kcal
たんぱく質11.4g、食塩相当量0.6g