

ささみのピカタトマトソース

ひとことメモ

パサつきがちな「ささみ」を小麦粉、卵でコーティングすることでしっとりした食感になります。
低カロリー、低脂質ですが、食べ応えばっちりな料理です。



レシピ提供：名張市ボランティア 楽食会

【材料 4人分】

ささみ (240g)	8枚
レタス	適量
塩	1.2g
コショウ	少々
小麦粉	適量
卵	2個
粉チーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ1

～トマトソース～

ミニトマト (200g)	20個
ケチャップ	大さじ2
オリーブ油	小さじ1
コンソメ	4g
砂糖	4g

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、粉チーズを加えてよく混ぜておく。
- ② ささみの筋を取り、真ん中に切り込みを入れ開き、両面に塩・コショウを振り、小麦粉を軽くまぶしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ささみを①の卵液にくぐらせ両面を焼く。残った卵液も流し入れる。
- ④ 蓋をして、火が通ったら器にレタス、ささみを盛り付ける。
- ⑤ ミニトマトは、半運に切っておく。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱し、トマトソースの材料を入れ弱めの中火で、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ④のささみにトマトソースをかける。

1人分の栄養量

エネルギー186kcal たんぱく質19.1g 脂質8.6g 食塩相当量1.3g