



ささみのバジルピカタ

材料（4人分）

ささみ……………8本	粉チーズ…………大さじ1	} B
塩こしょう…………少々	バジル……………小さじ2	
小麦粉……………大さじ3	卵……………2個	} A
酒……………大さじ3	油……………大さじ3	
マヨネーズ…………大さじ1.5		

作り方

1. ささみの筋を除き、食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。
2. A とささみを混ぜる。
3. ボウルに卵を割り、B と混ぜ合わせる。
4. 「2」のささみに小麦粉をまぶし、「3」にくぐらせる。
5. フライパンに油をしき、ささみの両面を焼き色が付くまで焼く。
6. お皿に盛り付けで完成！

お好みでオーロラソースを♪
(ケチャップ・マヨネーズ各大さじ1.5)