

減塩レシピ ~パート2~

ささみのバジルピカタ

●材料（4人分）

ささみ	8本
塩こしょう	少々
☆酒	大さじ3
☆マヨネーズ	大さじ1.5
小麦粉	大さじ3
卵	2個
★粉チーズ	大さじ1
★バジル	小さじ2
サラダ油	大さじ3
レタス	4枚
ミニトマト	4個
オーロラソース	
ケチャップ	大さじ1.5
マヨネーズ	大さじ1.5



1人分
エネルギー 395kcal
塩分 0.7g

●作り方

1. ささみは筋を取り除き、半分に開いて食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。
2. ☆を混ぜ、ささみを加えて30分ほど漬け込む。
3. ボウルに卵を割り、★を加えて混ぜる。
4. 小麦粉を袋の中に入れて、②のささみを加え、まんべんなくまぶす。
5. フライパンを温め、油をひいて③に④のささみをくぐらせて、中火で焼く。③が残ったら、ささみの上に回し入れる。
6. きれいな焼き色がついたら、まわりの卵をささみに絡ませるようにして裏返し、焼き色がつくまで焼く。
7. ケチャップとマヨネーズを混ぜて、お好みでオーロラソースをつける。