

クリスマスチキンピカタ

【材料】

* 若鶏もも肉（皮付き）	70 g
* 食塩	少々
* コショウ	少々
○ マヨネーズ	5 g
* おからパウダー	1.5 g
★ 鶏卵	8 g
★ パセリ	少々
* サラダ油	8 g
● マヨネーズ	5 g
● オリーブオイル	3 g
● カレー粉	少々



【作り方】

- 1、薄く切った鶏肉に塩・コショウ、○マヨネーズで下味をつける。
- 2、1におからパウダーをまぶし★を合わせたものを絡める。
- 3、2をサラダ油を入れたフライパンで焼く。
- 4、●の食材をすべて合わせて混ぜ、カレーソースを作る。
- 5、3を盛りつけ4を小さい器に入れ、添えて出来上がり。

【栄養価】

エネルギー量	270 kcal
糖質	0.7 g
ケトン比	2.3 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

