



# 夏野菜ピカタ

□ 材料	約4人前
鳥モモ肉	4切れ
※ 米粉	40g
ベーキング	
パウダー	2g
豆乳	50cc
塩	2g
人参	20g
コーン	20g
枝豆	20g
サラダ油	適量
米粉	適量
ケチャップ	適量



## □ 作り方

- 【1】 ボールに※の材料を入れ混ぜ粗みじんの人参・コーン枝豆を加える。
- 【2】 鶏肉に米粉をまぶし【1】に入れる。
- 【3】 フライパンを良く熱し、油をなじませ【2】をふたをして焼く。
- 【4】 衣が剥がれないように気を付けて裏返し火を通す。
- 【5】 仕上げにトマトケチャップをかけます。

